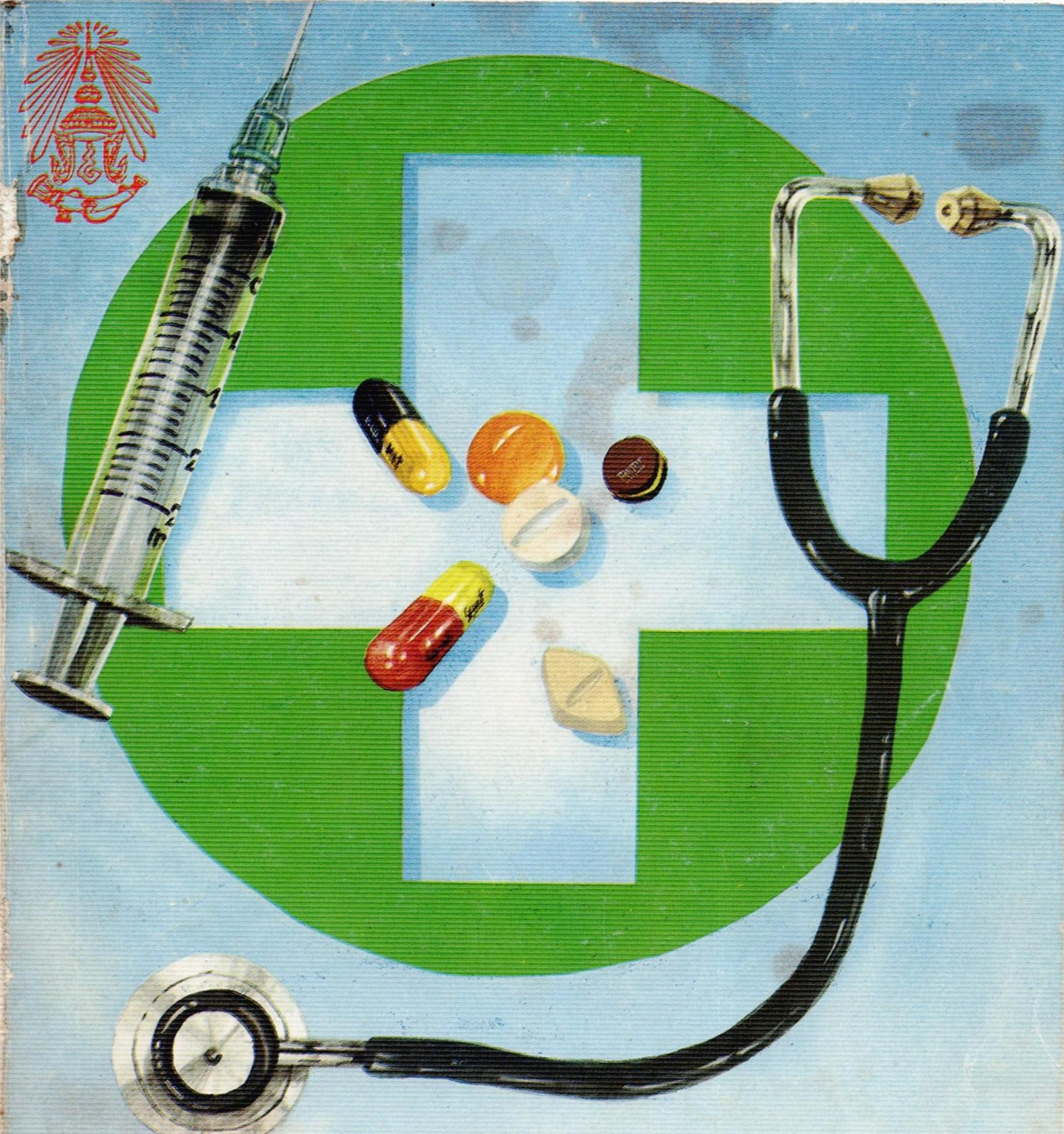


# การรักษาพยาบาล
# และ
# อนามัยเบื้องต้น


กองการแพทย์และสถานพยาบาล
การสื่อสารแห่งประเทศไทย

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

คำกล่าวข้างต้น นับเป็นความจริงแท้ และเป็นสิ่งที่ทุกคนทราบดีทั้งหลาย ปัญหาทางที่จะติดตามเกิดขึ้นแก่ตนเองและครอบครัว

แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบัน หมดสิ่งแวดล้อมต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปมากเพียงใด สุขภาพของมนุษย์ก็จะเป็นสิ่งสำคัญต่อการครองชีวิตของเขาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความสะอาดในเคหสถาน อาหาร หรืออื่นๆ ซึ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเขา และจะเป็นต้นเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

การสื่อสารแห่งประเทศไทย มีความห่วงใยในเรื่องสุขภาพอนามัยของพนักงานและลูกจ้างทุกคน ดังนั้น เมื่อคณะกรรมการแพทย์ได้จัดทำหนังสือเรื่อง "ความรู้เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลและอนามัยเบื้องต้น" เพื่อแนะนำความรู้เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือก่อนที่จะไปพบแพทย์ อีกทั้งได้ประมวลความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มักจะเป็นกันมาก ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นเรื่องที่ควรแก่การเผยแพร่เป็นอย่างยิ่ง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่พนักงาน กสท. และครอบครัว โดยทั่วกัน.

(อัศวิน ศิวะสิ)

ผวก. กสท.

9 เมษายน 2536

## คำนำ

การเจ็บป่วยนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นแล้วทั่วๆ ไปมีทางปฏิบัติอยู่ 2 วิธี คือ

1. ไปพบแพทย์เพื่อให้ทำการตรวจรักษา ซึ่งเป็นวิธีที่ดี และปลอดภัยที่สุด
2. ทำการรักษาพยาบาลเองซึ่งมีไม่น้อย ทั้งนี้คงเป็นเพราะว่า
   2.1 เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยพอจะรักษาเองได้ หรือลองรักษาเองดูก่อน ถ้าไม่หายหรือไม่ดีขึ้นจึงจะไปพบแพทย์
   2.2 ฐานะทางการเงินไม่เอื้ออำนวยที่จะไปพบแพทย์
   2.3 จากสาเหตุอื่นๆ เช่น อยู่ในถิ่นที่ห่างไกลเดินทางไม่สะดวก (โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ตามต่างจังหวัด) เกิดเจ็บป่วยในเวลาดึกดื่นเที่ยงคืน หรือยังไม่มีเวลาที่จะไปพบแพทย์ เป็นต้น

อีกทั้งเมื่อไปพบแพทย์ และแพทย์ให้คำแนะนำมา บางครั้งผู้เจ็บป่วย หรือญาติก็จำไม่ได้หมด หรือจำมาคลาดเคลื่อนไม่ถูกขั้นตอน นอกจากนี้ถ้าท่านมีความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่เป็นกันมาก และรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกหลักอนามัย ก็จะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้โดยง่าย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว กองการแพทย์ จึงได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล การปฏิบัติตน และอนามัยเบื้องต้นจากประสบการณ์ของแพทย์ กสท. และจากเอกสารหลายสถาบันจัดพิมพ์เป็นหนังสือคู่มือ เพื่อแจกแก่ผู้ปฏิบัติงานที่ต้องการทุกท่าน

สำหรับชื่อยาที่กล่าวถึงในหนังสือนี้ เป็นเพียงตัวอย่างจากยาซึ่งยังมีอีกหลายชื่อที่ผลิตโดยบริษัทต่างๆ และพึงระลึกอยู่เสมอ ว่ายาทุกชนิดย่อมมีทั้งคุณและโทษ และอาจเกิดการแพ้ยาได้ ฉะนั้นก่อนที่ท่านจะซื้อยารับประทานเอง ควรพิจารณาดูว่า ควรหรือไม่ประการใด

กองการแพทย์ หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านบ้างตามสมควร

กองการแพทย์<br>
การสื่อสารแห่งประเทศไทย<br>
9 เมษายน 2536

# สารบาญ

## คำแนะนำ

1. พึงละเว้นการปฏิบัติตนอันอาจจะทำให้เกิดโรคได้ง่าย อาทิเช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา สำส่อนทางเพศ ไม่ระมัดระวังการรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. โรคที่สามารถป้องกันได้ อาทิ เช่น วัณโรค ไอกรน บาดทะยัก หัด โปลิโอ ฯลฯ ก็ให้ไปรับวัคซีนให้ครบตามกำหนด

3. รักษาสุขภาพและอนามัยของร่างกาย โดยวิธีธรรมดา (ไม่ต้องใช้ยา) อาทิเช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ (การทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เดินจ่ายตลาด ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง) แปรงฟันเวลาเช้าและก่อนนอน บ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง หลบเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่บริสุทธิ์เท่าที่จะกระทำได้ เป็นต้น

4. ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอตามกำหนด

5. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยอย่าปล่อยทิ้งไว้นานเกินควร ให้ไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาเสียแต่เนิ่นๆ และพึงปฏิบัติตามคำสั่งและคำแนะนำของแพทย์โดยเคร่งครัด

☆★★☆★★☆

## ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วย หรือพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

1. ควรจดจำ สังเกตอาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการสำคัญ (อาการซึ่งนำท่านไปพบแพทย์ หรืออาการที่ทรมานท่านมากที่สุด) และระยะเวลาที่เป็นโดยบอกเล่าให้แพทย์ฟังหมดก่อนลงมือตรวจ

2. ไม่ควรกินยา หรือรับยาอื่นใดใกล้เวลาก่อนที่จะไปพบแพทย์ เพราะจะทำให้ปิดบังอาการที่แท้จริง

3. ในกรณีที่มีบาดแผล หรือโรคเกี่ยวกับผิวหนัง ไม่ควรทำแผล หรือทายาอื่นใดมาก่อน เพราะจะทำให้ไม่เห็นลักษณะโรคที่ชัดเจน ยกเว้นบาดแผลสด ซึ่งควรทำความสะอาดเบื้องต้น และห้ามเลือดมาก่อน พร้อมทั้งใช้ผ้าสะอาด ปราศจากเชื้อปิดมา

4. ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าทำความสะอาดร่างกายเท่าที่จะทำได้ และแต่งตัวให้เหมาะสมที่จะให้แพทย์ตรวจได้โดยสะดวก เป็นต้นว่า สวมเสื้อผ้าผ่าด้านหน้าตลอด ไม่ควรสวมเสื้อกระโปรงติดกัน เป็นต้น เพื่อความสะดวกในการที่แพทย์จะตรวจปอด หัวใจ ท้อง ฯลฯ

5. ในกรณีที่ผู้ป่วยพูดจาไม่ค่อยรู้เรื่อง ชัก ประสบอุบัติเหตุ หรือเป็นเด็ก ผู้พาไปควรสอบถามผู้ใกล้ชิด หรือผู้เลี้ยงถึงอาการ หรือเหตุการณ์ โดย ละเอียด ถ้าเป็นไปได้ให้พาผู้นั้นไปกับผู้ป่วย หรือเด็กด้วย จะเป็นการดีที่สุด (ถ้าเป็นเด็กควรทราบอายุด้วย)

6. ในกรณีที่ท่านไปโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีการตรวจทางห้อง ชันสูตรโรค หรือห้องปฏิบัติการ ถ้าท่านมีสิ่งขับถ่ายที่ผิดปกติ (เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ หรือเสมหะ เป็นต้น) ควรนำใส่ภาชนะที่สะอาดและปิดได้มิดชิด เช่น ตลับ หรือขวดเล็กๆ ไปด้วย เพื่อจะได้ไม่เสียเวลานำไปอีกครั้ง เมื่อแพทย์ต้องการตรวจ (ถ้าเป็นของใหม่ได้ยิ่งดี)

7. ในกรณีผู้ป่วยที่เป็นสตรี เมื่อมีสามีแล้วต้องบอกให้แพทย์ทราบด้วย (บางรายลงทะเบียนไว้ว่าเป็นนางสาว) เพราะโรคบางอย่างจะเป็นกับสตรีที่มีสามีแล้วเท่านั้น ป้องกันการวิเคราะห์โรคผิดพลาด

8. ถ้าท่านตั้งครรภ์ หรือมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ อยู่ต้องบอกให้แพทย์ทราบด้วย เพราะการตรวจ หรือการใช้ยาบางอย่างอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ หรือต่อผู้ที่เป็นโรคอยู่ก่อนแล้ว

9. ก่อนแพทย์จะเขียนใบสั่งยา **ถ้าท่านแพ้ยาอะไรต้องบอกทุกครั้ง** อย่าคิดว่าแพทย์จะทราบ หรือจำได้

10. ท่านมีสิทธิ์ที่จะบอกกับแพทย์ได้ว่า ท่านชอบยาประเภทอะไร ท่านไม่ถูกกับยาชนิดไหนได้ แต่ไม่ควรไปสั่งให้แพทย์สั่งการรักษาตามที่ท่านต้องการ

11. โรคที่คอยได้ไม่ต้องรักษาโดยรีบด่วน หรือเป็นเรื้อรังไม่ควรไปพบแพทย์ในวันแรกเปิดทำการ หรือวันสุดท้ายก่อนปิดทำการ เช่น วันจันทร์ วันศุกร์ เพราะคนไข้จะมาก ทำให้ต้องเสียเวลาในการรอคอยนาน ท่านอาจจะให้ใครไปติดต่อสอบถามล่วงหน้าก่อนไปได้ยิ่งดี

12. ในการไปพบแพทย์ควรมีผู้ที่สามารถจะช่วยเหลือท่านได้ เมื่อถึงคราวจำเป็นไปด้วยอย่างน้อยหนึ่งคน

13. ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะด้วยตนเองไปพบแพทย์ ในกรณีที่อาจจะต้องได้รับการตรวจโดยวิธีพิเศษ หรือการรักษาที่สถานพยาบาล หรือโรงพยาบาลนั้นๆ แล้วกลับบ้าน เพราะการตรวจรักษาบางอย่างอาจมีผลต่อตัวท่าน เช่น วิงเวียน ตาพร่า ฯลฯ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

14. ในกรณีที่รับประทานยาอยู่ หรือใช้ยาบางประเภทเป็นประจำ ควรนำตัวอย่างยาไปให้แพทย์ดูด้วย

15. ผู้ป่วยที่รับประทานสารเคมี ยา หรืออาหาร ฯลฯ ที่สงสัยว่าจะทำให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น ขอให้นำของที่รับประทานไปให้แพทย์ดูด้วย

16. ไม่ควรพกหรือประดับของมีค่า หรือเงินเป็นจำนวนมากติดตัวเกินความจำเป็น อาจจะสูญหายได้

☆★★☆★★☆

## ท่านจะได้อะไรบ้างจากการตรวจสุขภาพประจำปี

ท่านจะทราบว่าร่างกายของท่านนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ดีหรือไม่ หรือมีโรคอะไรที่เป็นอยู่แต่ยังไม่แสดงอาการ และถ้ามีปัญหาเรื่องเจ็บป่วยหรือการปฏิบัติตนจะได้สอบถามแพทย์ผู้ตรวจ ซึ่งเมื่อทราบแล้วจะได้รักษาและปฏิบัติตนได้ถูกต้องเสียแต่เนิ่นๆ ดีกว่าไปตรวจและทราบเมื่อมีอาการหรือเป็นโรคมากแล้ว ซึ่งจะทำให้รักษายาก หรือหายช้า หรือบางครั้ง บางโรคก็ไม่สามารถรักษาให้หายกลับคืนสู่ปกติ หรือรักษาไม่หายเลย เป็นต้น ผู้มีอายุไม่เกิน 35 ปีบริบูรณ์ ควรตรวจเอ็กซเรย์ปอด หาความเข้มของเลือด หญิงควรตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปี สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปควรตรวจหาระดับน้ำตาล คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอร์ไรด์ด้วยทุกปี ส่วนการตรวจอื่นๆ แพทย์อาจจะสั่งเพิ่มเติมเมื่อเห็นสมควร โรคบางโรคเมื่อเป็นระยะแรกๆ ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัวว่าผิดปกติ การตรวจสุขภาพจะทำให้พบโรคได้แต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ท่านจะได้ทราบว่าท่านมีเลือดหมู่อะไร

การตรวจสุขภาพประจำปี ควรตรวจเว้นระยะในรอบปีให้สม่ำเสมอ เมื่อตรวจในเดือนไหนก็ควรตรวจในเดือนนั้นๆ ทุกๆ ปี

☆★★☆★★☆

## ข้อควรปฏิบัติก่อนการสมรส

### ชาย-หญิง

ก่อนแต่งงานเป็นสามี-ภรรยากัน ควรตรวจสุขภาพโดยละเอียดก่อน ถ้าพบว่าเป็นโรคอะไร จะได้รับรักษา หรือถ้ามีโรคอะไรที่จะถ่ายทอดไปถึงบุตรได้ก็จะได้วางแผนป้องกันหรือแก้ไขก่อนตั้งครรภ์ ฝ่ายหญิงควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันก่อนแต่งงานหรือก่อนมีบุตรอย่างน้อย 3 เดือน

คู่ที่จะแต่งงานในปัจจุบันควรตรวจเลือดดังนี้ (หากสมัครใจตรวจ)

1. ตรวจเลือดทั่วไป และหมู่เลือดรวมทั้ง RH ด้วย
2. ตรวจดูซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบบี ตลอดจนการตรวจภูมิต้านทานต่อเอดส์
3. ตรวจหาโรคทาลาสซีเมีย
4. การตรวจอื่นๆ ที่แพทย์เห็นว่าสมควรตรวจ

☆☆☆☆☆☆☆

## สิ่งของเครื่องใช้ในการรักษาพยาบาลเบื้องต้นที่ควรมีไว้ประจำบ้าน

1. ตู้ยา 1 ใบ
2. ปรอทวัดไข้ทางปาก 1 อัน
3. ผ้าพันแผล
4. ผ้าปิดแผลนึ่งแล้วบรรจุซอง (ถ้าเปิดแล้วอย่าเก็บไว้นาน)
5. สำลีนึ่งแล้วบรรจุซอง (ถ้าเปิดแล้วอย่าเก็บไว้นาน)
6. ถ้วยล้างตา 1 ใบ
7. ถ้วยรับประทานยา 1 ใบ
8. ยาสามัญประจำบ้าน (องค์การเภสัชได้จัดเป็นชุดแล้ว)
9. ปากคีบสำหรับคีบสำลี และผ้า 1 อัน ก่อนใช้ต้มในน้ำเดือดก่อน 15 นาทีหรือแช่แอลกอฮอล 70% นาน 30 นาที
10. กรรไกรเล็ก 1 อัน
11. พลาสเตอร์ยา
12. แอลกอฮอล 70% 1 ขวด

### ข้อควรระวัง

ผ้าสำลีหรือของอื่นใดที่จะสัมผัสกับแผล ต้องปราศจากเชื้อโรค นั่นคือต้องนึ่ง ต้ม หรือแช่แอลกอฮอลเสียก่อน ของมีคมไม่ควรต้ม ใช้แช่แอลกอฮอล 70% นาน 30 นาที รวมทั้งของที่จะจับต้องกับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ปากคีบ เป็นต้น

☆★☆★☆★☆

## สิ่งที่ควรรู้เบื้องต้น

### ไข้

หมายถึง อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ วัดทางปากสูงเกินกว่า 37 องศาซี วัดทางรักแร้สูงเกินกว่า 36.5 องศาซี วัดทางทวารหนักสูงเกินกว่า 37.5 องศาซี ไข้เป็นอาการของโรคแต่ไม่ใช้โรค การให้ยาลดไข้บางครั้งกลับเป็นอันตราย และไปปิดบังอาการของโรคที่แท้จริงทำให้แพทย์วินิจฉัยโรคผิดพลาด อีกทั้งไม่สามารถทราบว่าโรคนั้นมีอาการดีขึ้น หรือเลวลงอย่างไร เด็กเล็กควรระมัดระวังอย่างยิ่งในการให้ยาลดไข้ ควรให้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เช่น เมื่อเช็ดตัวแล้วไข้ยังสูงอยู่ หรือเด็กนั้นมีประวัติชักง่ายเมื่อไข้สูงมาก ที่สำคัญควรใช้ยาลดไข้ตามคำแนะนำของแพทย์

### การปฏิบัติตนเมื่อเป็นไข้

1. อย่าอาบน้ำ ให้เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น
2. อย่าถูกแดด ลมที่พัดแรงๆ น้ำค้าง ละอองฝน
3. ไม่ออกกำลังกาย เล่นกีฬาหรือทำงานหนัก
4. ระวังไม่ให้ท้องผูก
5. รับประทานน้ำมากๆ ถ้าเป็นน้ำหวานก็ยิ่งดี
6. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย อาหารซึ่งไม่มีมันมาก เผ็ด ของหมักดอง ของเปรี้ยวจัด หรืออาหารอื่นใดที่อาจทำให้ท้องเสียได้ง่าย
7. งดสุราและของมึนเมา
8. ให้พักผ่อนมากๆ ไม่นอนดึก

### ท้องผูก

หมายถึง อุจจาระแข็งถ่ายลำบากกว่าปกติ ส่วนระยะห่างของการถ่ายไม่ใช่เรื่องสำคัญ ปกติควรถ่ายวันละ 1 ครั้ง ท้องผูกแบ่งเป็น

1. ท้องผูกเป็นครั้งคราว
2. ท้องผูกเรื้อรังหรือเป็นนิสัย

## วิธีปฏิบัติตนเมื่อท้องผูก

1. ดื่มน้ำมากๆ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผักต่างๆ (ยกเว้นของย่อยยาก เช่น ฝรั่งดิบ เป็นต้น)
3. ให้รับประทานผลไม้ เช่น ส้ม สับปะรด ลูกพรุน องุ่น ถ้าเป็นเด็กเล็กๆ ให้เป็นน้ำผลไม้แทนเป็นประจำ
4. งดเครื่องดื่มที่ทำให้ท้องผูก เช่น กาแฟ ชา
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง
6. หัดนั่งถ่ายให้เป็นเวลาถึงแม้ว่าจะไม่รู้สึกปวดก็ตาม โดยใช้เวลานานพอควรไม่รีบร้อนจนเกินไป
7. อย่าใช้ยาถ่ายเป็นประจำเพราะจะทำให้เคยยาต้องใช้อยู่เสมอ และอาจเกิดเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะเด็กแล้วห้ามถ่ายยาโดยเด็ดขาด ถ้าต้องการแก้ปัญหาท้องผูกเฉพาะหน้าในกรณีที่ไม่ถ่ายเกิน 3 วัน ให้ใช้สวนหรือเหน็บ (ซึ่งมีขายโดยทั่วไปทั้งของเด็ก และผู้ใหญ่)

## ริดสีดวงทวาร

หมายถึง เส้นเลือดดำบริเวณทวารหนักโป่ง พอง

## วิธีปฏิบัติตนเมื่อเป็นริดสีดวงทวาร

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก (ดูวิธีปฏิบัติตนเมื่อท้องผูก)
2. ถ้ามีอาการเจ็บที่หัวริดสีดวงให้รับประทานยาระงับปวดได้บ้าง อาจใช้ร่วมกับยาเหน็บ หรือยาทา ยาเหน็บใช้สำหรับริดสีดวงภายใน ยาทาสำหรับริดสีดวงภายนอก ให้ดูวิธีใช้ยาด้วยว่า ยาอย่างไหนใช้ขณะมีอาการอย่างไร ถ้านั่งแช่น้ำอุ่นได้จะช่วยลดอาการเจ็บและการอักเสบ
3. ถ้ามีเลือดออกไม่มากนัก ให้รับประทานยาห้ามเลือดพร้อมทั้งยาเหน็บ หรือทายาริดสีดวง ถ้าเลือดออกมากหรือออกบ่อยๆควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
4. ถ้ามีอาการท้องผูกควรให้ยารับประทานประเภทหล่อลื่นลำไส้ เช่น อีมัลชั่นลิควิด พาราฟิน (Emulsion Liquid Paraffin) หรือเรียกย่อๆ ว่า "E.L.P"

## ท่านจงอย่าทำในสิ่งต่อไปนี้

1. อย่าถ่ายยาเมื่อท่านไม่สบายเป็นไข้หรือปวดท้อง (เว้นแต่แพทย์สั่ง)
2. อย่ากด บีบ เค้นหน้าท้อง เมื่อท่านมีอาการปวดท้อง
3. อย่าพยายามรับประทานอาหารมากๆ เมื่อท่านท้องเดิน
4. อย่าใช้มูลสัตว์ ใบไม้ รากไม้ น้ำหมาก ทาพอกเมื่อท่านเป็นแผล
5. อย่าบีบเค้น กดบริเวณที่อักเสบ เป็นหนอง ฝีหรือสิวอักเสบ โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า รอบตา ระหว่างคิ้ว ดั้งจมูก อาจทำให้ถึงตายได้ เพราะเชื้อโรคแพร่เข้าสู่สมอง
6. อย่ากินยาลดไข้ เมื่อยังไม่ทราบสาเหตุของไข้นั้นแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเด็ก (ให้เช็ดตัว)
7. อย่าใช้ยาบ่อยเกินความจำเป็นเพราะ
   - 7.1 อาจเกิดการแพ้ยา
   - 7.2 เป็นพิษ
   - 7.3 เกิดการดื้อยา
   - 7.4 เกิดความเคยชิน ต้องใช้ยาเป็นประจำ
   - 7.5 มีผลข้างเคียง
   - 7.6 สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น
   - 7.7 เสียความสมดุลย์ของร่างกายตามธรรมชาติ
   - 7.8 อาจทำให้โรคกำเริบมากขึ้นถ้าใช้ผิดวิธี
   - 7.9 ต้องระวังมากโดยเฉพาะในหญิงที่กำลังตั้งครรภ์และเด็ก
8. อย่าให้เด็กเล็ก อมลูกอม ยาอม หรือรับประทานของที่มีเม็ดแข็ง เช่น ถั่ว มะขาม น้อยหน่า ยาเม็ด เป็นต้น เพราะอาจติดคอได้ หรืออุดหลอดลม
9. อย่าให้ยาถ่ายแก่เด็ก ถ้าจำเป็นต้องให้ถ่ายในกรณีท้องผูกธรรมดา (ครบ 3 วัน หรือ 72 ช.ม. แล้วไม่ถ่าย) ให้ใช้สบู่ฟอกตัวเด็ก เหลาให้เป็นแท่งเรียวชุบน้ำให้ลื่นแล้วสอดเข้าไปให้ลึกพอสมควร สักครู่แล้วดึงออก หรือใช้กลีเซอรีนแท่งสำหรับสวนเด็กชุบน้ำพอลื่น แล้วสอดเข้าไปในทวารหนัก โดยไม่ต้องเอาออก หรือใช้ลูกบีบสวนอุจจาระสำหรับเด็ก (อ่านวิธีใช้ข้างใน) ควรทำด้วยความนิ่มนวล เพราะอาจทำให้เกิดแผลที่ผนังทวารหนักได้ถ้าไม่ชำนาญ ควรใช้แท่งสบู่หรือกลีเซอรีนแท่งดีกว่าลูกบีบ

10. อย่าใช้รองเท้ากดที่แผลเมื่อถูกตะปูตำ สุนัขกัด หรือบาดแผลอื่นๆ

11. อย่าสูบบุหรี่เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นโรคต่อไปนี้ได้ง่ายคือ

11.1 มะเร็งปอด

11.2 โรคหัวใจและหลอดเลือด

11.3 ถุงลมโป่ง

ถ้าเลิกไม่ได้อย่าสูบในห้องที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก และมีผู้อื่นอยู่ด้วย ควันบุหรี่นี้มีพิษในตัวของมันเองอยู่แล้ว กลิ่นและขี้เถ้าของมันยังก่อความรำคาญเดือดร้อนต่อคนข้างเคียง โดยเฉพาะที่เป็นโรคภูมิแพ้ จะมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หายใจหอบไอ นอกจากนี้ควันบุหรี่จะผ่านปอด คอ หลอดลม ถุงลม โพรงจมูกของท่าน ทำให้เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่นอีกด้วยที่จะหายใจเข้าไป

12. อย่าดื่มสุราเพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นโรคต่อไปนี้ ได้ง่าย คือ

12.1 ตับแข็ง

12.2 มะเร็งในตับ

12.3 สมองเสื่อม

12.4 โรคหัวใจ ความดัน แผลในกระเพาะ ลำไส้

13. งดการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งมิใช่คู่ของตน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้ถุงยางอนามัย

☆★★☆★★☆

## การจัดตู้ยา

1. ควรติดไว้ในที่สูงซึ่งเด็กเอื้อมไม่ถึง และอย่าให้แดดส่อง ฝนสาด หรืออยู่ในที่อับชื้น

2. ยารับประทานให้จัดไว้แยกกับยาที่รับประทานไม่ได้ ควรอยู่คนละชั้น หรือคนละช่อง

☆★★☆★★☆

# ความรู้เกี่ยวกับเรื่องยา

## ยานั้นมีคุณก็จริง แต่บางครั้งก็มีโทษด้วยเช่นกัน

### คุณของยา

1. รักษาโรคให้หาย
2. ทำให้โรคที่หายเองได้ หายเร็วขึ้น
3. บรรเทาอาการ ลดอาการทรมาน
4. บำรุงร่างกายให้เข็งแรงกลับคืนสภาพเดิมโดยเร็ว

### โทษของยา

1. อาจเกิดอาการแพ้ยา มีอาการตั้งแต่ผื่นคันจนถึงหมดสติและตายได้
2. พิษของยา ยาบางตัวเป็น - พิษต่อร่างกาย เช่น ที่ตับ ไต เลือด ไขกระดูก ทารกในครรภ์ เป็นต้น
3. ผลข้างเคียง ยาบางตัวมีผลที่ไม่พึงประสงค์ปรากฏกับผู้ที่ใช้ยานี้ด้วย เช่น ยาแก้หวัด แก้แพ้ ผู้ที่รับประทานเข้าไปมักจะมีอาการง่วง ซึม อาจเกิดอันตรายถ้าใช้ยานี้ขณะขับยวดยานพาหนะ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล
4. เกิดอาการดื้อหรือชินยา เมื่อใช้ยาบ่อยๆ โดยไม่จำเป็น และไม่ถูกวิธี ภายหลังใช้ยานี้อีกจะไม่ได้ผล หรือมิฉะนั้นก็ต้องเพิ่มขนาดให้สูงขึ้นไปจากเดิม
5. ติดยา หรือต้องใช้เป็นประจำ ยาบางตัวมีส่วนผสมของยาเสพติด ยาบางตัวไปทำหน้าที่แทนอวัยวะของร่างกาย เมื่อใช้เป็นประจำ อวัยวะส่วนนั้นก็จะทำงานเฉื่อยลง ทำให้หยุดใช้ยาแล้วจะมีอาการขึ้นอีก ในกรณีข้อ 5 ต้องค่อยๆ ลดยาลงทีละน้อยๆ
6. อาจเป็นข้อห้ามสำหรับคนที่เป็นโรคบางชนิด
7. ถ้าใช้ไม่ถูกหลักวิชาการอาจกลับเป็นโทษ เช่น ให้ยาระงับอาการไอที่มีเสมหะเป็นต้น ทำให้เสมหะขังอยู่ในถุงลมและหลอดลม ซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

## ฉะนั้นใคร่ขอย้ำเรื่องการใช้ยาว่า

1. ควรใช้เมื่อเห็นว่าจำเป็นจริงๆ
2. ไม่สามารถไปให้แพทย์ตรวจรักษาได้ ด้วยสาเหตุใดก็ตาม และจำเป็นต้องใช้ยา
3. ควรระมัดระวังเป็นพิเศษในกรณี ดังต่อไปนี้
   3.1 ผู้ที่เป็นโรคประจำตัวอยู่ เช่น โรคตับ ไต หัวใจ เบาหวาน ฯลฯ
   3.2 หญิงมีครรภ์ หญิงในระยะให้นมบุตร (ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ ไม่ควรรับประทานยาเองโดยเด็ดขาด)
   3.3 ผู้ที่แพ้ยาง่าย หรือโรคภูมิแพ้ (เช่น เป็นลมพิษบ่อยๆ) เป็นต้น
   3.4 ขณะปฏิบัติหน้าที่สำคัญที่มีความรับผิดชอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น ขับรถยนต์ เครื่องบิน คุมเครื่องจักรกล ฯลฯ
4. การซื้อยาควรซื้อจากร้านที่มีหลักฐานน่าเชื่อถือ มีเภสัชกรอยู่ประจำ การใช้ยาต่างๆ ต้องสอบถามให้เข้าใจก่อน

☆★★☆★★☆

## การรับยาและการใช้ยา

1. ตรวจดูชื่อ นามสกุล ผู้ป่วยบนสลากยา ซองยา ให้ถูกต้องว่าเป็นของ ตัวเองหรือไม่
2. อ่านวิธีใช้ยาและคำเตือน ถ้าไม่เข้าใจสอบถามจากเจ้าหน้าที่ห้องยาทันที
3. ถ้าเป็นยาน้ำให้เขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง โดยเขย่าให้น้ำยากระแทกจาก ก้นขวดไปปากขวดหลายๆ ครั้ง หรือตามแต่ถนัด จนยาเข้ากันดีไม่เป็นก้อน หรือตกตะกอนติดก้นขวด
4. ถ้าใช้ยาแล้วมีอาการผิดปกติ ให้หยุดยาทันที พร้อมทั้งนำยานั้นมาพบแพทย์
5. เก็บยาไว้ในที่มิดชิดอย่าให้เด็กเอื้อมถึง
6. อย่าเก็บยาไว้ในที่ชื้นหรือร้อน หรือถูกแสงมาก
7. อย่าใช้ยาโดยไม่จำเป็น นอกจากจะสิ้นเปลืองโดยไม่สมควรแล้ว ยังอาจเกิดโทษแก่ผู้ใช้

8. ยาบางอย่างไม่มีวันหมดอายุ เก็บไว้ใช้ต่อไปได้ในระยะเวลา นานพอสมควร เมื่อจำเป็น เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้หวัด แก้แพ้ เป็นต้น แต่ถ้ายานั้นเปลี่ยนรูป กลิ่น รส หรือสี ไปจากเดิม ห้ามใช้

9. ยาก่อนอาหาร หรือหลังอาหาร ถ้าไม่กำหนดเวลาให้ ถือว่าก่อนอาหาร 30-60 นาที และหลังอาหารประมาณ 30 นาที

10. หลังใช้ยาแล้วให้ปิดซอง ขวด หรือตลับให้สนิททุกครั้ง

11. การรินยา ให้ริน หรือเทยาตรงด้านตรงข้ามกับสลากยา เพื่อกันยา เลอะเปื้อนสลาก

☆✬✬☆✬✬☆

## ยาปฏิชีวนะที่ใช้กันทั่วๆ ไป

### ยาปฏิชีวนะ (ANTIBIOTICS)

หมายถึง ยาฆ่าเชื้อโรค - ที่เป็นแบคทีเรีย แต่ใช้ไม่ได้ผลกับเชื้อไวรัส (เช่น ไข้หวัด หัด อีสุกอีใส เริม งูสวัด เป็นต้น) นอกจากเป็นโรคจากเชื้อไวรัสแล้ว มีโรคจากแบคทีเรียแทรกซ้อนซ้ำเติม ตัวอย่างโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น ฝี น้ำหนวก แผลเป็นหนอง ทอนซิลอักเสบ เหงือกอักเสบ เป็นต้น

ยาปฏิชีวนะนี้ควรรับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 4 วัน หลังจากมีอาการดีแล้ว ควรรับประทานต่ออีกประมาณ 1-3 วัน เพื่อให้แน่ใจว่าหายดีแล้วจริง

ยาประเภทนี้มีหลายกลุ่มแต่จะแนะนำให้ทราบเพียง 3 กลุ่ม การใช้ควรใช้เพียงตัวใดตัวหนึ่ง

กลุ่มที่ 1 กลุ่มเพนนิซิลลิน (Penicillin)
กลุ่มที่ 2 กลุ่มโคไตรม็อกซาโซล (Co-Trimoxazole)
กลุ่มที่ 3 กลุ่มเตตราซัยคลิน (Tetracycline)

1. **กลุ่มเพนนิซิลลิน** เช่น แอมปิซิลลิน (Ampicillin), เอม็อกซีซิลลิน (Amoxycillin), เอม็อกซีลิน (Amoxylin), ไอบิอาม็อก (Ibiamox) เป็นต้น

ยานี้มีทั้งชนิดเม็ดแคปซูล เป็นผงละลายน้ำ และชนิดน้ำเชื่อม ควรรับประทานก่อนอาหาร (หรือบางชนิดรับประทานหลังอาหารก็ได้)

ยากลุ่มนี้มีข้อดีที่ใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้กว้างขวาง และใช้ได้ทั้งกับเด็ก และผู้ใหญ่ เท่าที่ทราบไม่มีข้อห้ามใช้ แต่มีข้อเสียที่ว่าถ้าแพ้ยานี้ อาจเป็นอันตรายถึงตายได้

ผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้หรือเป็นลมพิษบ่อยๆ ไม่ควรใช้ และผู้ที่เคยแพ้ยากลุ่มนี้มาแล้ว ห้ามใช้

## ขนาดรับประทาน

**เด็ก** รับประทานเป็นยาน้ำ อ่านวิธีใช้ที่ติดมากับขวดหรือใส่ในกล่อง

**ผู้ใหญ่** โดยทั่วๆ ไป กลุ่มเพนนิซิลลิน (Penicillin) ขนาดแคปซูลละ 250 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร ขนาดแคปซูลละ 500 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร ทั้ง 2 ขนาด ถ้าเป็นมากอาจเพิ่มก่อนนอนอีก 1 มื้อ

2. **กลุ่มโคไตรม็อกซาโซล** (Co-Trimoxazole) เช่น แบคตริม (Bactrim), ลิดาปริม (Lidaprim), เซปตริน (Septrin), มีทั้งชนิดเม็ดเป็นผงมาละลายน้ำ และน้ำเชื่อม รับประทานหลังอาหาร ห้ามใช้ใน

1. เด็กอายุต่ำกว่า 1 เดือนครึ่ง
2. ในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ตับ
4. ผู้ป่วยที่แพ้ยาซัลฟา และยากลุ่มนี้

## ขนาดรับประทาน

**เด็ก** ควรรับประทานเป็นยาน้ำ อ่านวิธีใช้ และขนาดที่ติดมากับขวดหรือใส่ในกล่อง

**ผู้ใหญ่** โดยทั่วๆ ไปในกลุ่มโคไตรม็อกซาโซล (ขนาด TM 80 มิลลิกรัม + SMZ 400 มิลลิกรัม) รับประทานครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 เวลา หลังอาหารเช้า-เย็น (ดื่มน้ำตามมากๆ)

3. **กลุ่มเตตราซัยคลิน** (Tetracycline) เช่น เทอรามัยซิน (Terramycin), ดูโมซัยคลิน (Dumocyclin), ออริโอมัยซิน (Aureomycin)

มีทั้งเป็นเม็ด แคปซูล เป็นผงมาละลายน้ำ และเป็นน้ำเชื่อม รับประทานหลังอาหาร ไม่ควรรับประทานยานี้ร่วมกับนม หรืออาหารนม ห้ามใช้ใน

1. เด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ (จะทำให้ฟันเด็กเป็นสีเหลือง)
2. หญิงมีครรภ์ และในระยะให้นมบุตร

### ขนาดรับประทาน

**เด็ก** ควรรับประทานเป็นยาน้ำ อ่านวิธีใช้ และขนาดที่ติดมากับขวด หรือใส่ในกล่อง

**ผู้ใหญ่** โดยทั่วไปกลุ่มเตตราซัยคลิน ขนาด 250 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 3 เวลาหลังอาหาร

ก่อนละลายยาผงนี้ ควรเขย่าหรือเคาะขวดเบาๆ ให้ผงที่อยู่ก้นขวดกระจายไม่ติดก้นขวด อาจช่วยคว่ำหรือเอียงขวด หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เติมน้ำสุกที่เย็นแล้วลงไปประมาณครึ่งขวด ปิดฝาเขย่าจนเข้ากันดี จึงค่อยเติมน้ำอีกจนถึงขีดที่กำหนด แล้วเขย่าขวดอีกครั้งจนยาเข้ากันดี ก่อนรินยารับประทาน ควรเขย่าขวดให้ยากระจายตัวเสียก่อนทุกครั้ง

ก่อนซื้อยาควรดูวันที่หมดอายุด้วย ซึ่งมักจะเขียนไว้ที่ฉลากปิดขวด หรือแผ่นตะกั่วที่บรรจุยา

เช่น Exp. 5.8.95 หรือ Exp. Date 5/8/95

หมายถึงหมดอายุ วันที่ 5 สิงหาคม 1995

ยาบางตัวพิมพ์ปีหมดอายุเป็น พ.ศ.

☆★★☆★★☆

## การดูแลผู้ป่วย หรือเด็กป่วย

### ไข้ตัวร้อน

1. ให้พักผ่อน อย่าให้วิ่งเล่น ออกกำลังกาย ทำงานหนัก หรือถูกแดด ฝน ลม น้ำค้าง
2. ให้ดื่มน้ำบ่อย ๆ
3. ห้ามอาบน้ำ
4. เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำธรรมดาให้ทั่วตัวจนกว่าไข้จะลดแล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง ถ้าเท้าเย็นสวมถุงเท้าให้ การเช็ดตัวไม่จำเป็นต้องเป็นไข้ อาจเช็ดให้ตัวสะอาดและรู้สึกสบายตัว
5. ถ้าเช็ดตัวแล้วไข้ไม่ลง ให้ยาลดไข้ตามแพทย์สั่ง
6. ถ้าผู้ป่วยบ่นปวดหัวให้วางกระเป๋าน้ำแข็งได้ที่ศีรษะ
7. ให้อาหารอ่อน ย่อยง่าย ไม่มันจัด รสจัด เผ็ด หรืออาหารที่จะเสี่ยงต่อท้องเสีย

## เด็กชัก

1. ให้รีบไปโรงพยาบาล หรือคลีนิคที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว ขณะพาไป กระตุ้นให้เด็กร้องเพื่อคลายจากการกลั้นหายใจ
2. ใช้นิ้วพันผ้าสะอาดล้วงคอเอามูก และเสมหะออก ในเด็กที่ฟันยังไม่ขึ้น
3. เพื่อป้องกันเด็กกัดลิ้นขณะชักเกร็ง ใช้ด้ามช้อนพันผ้าหนาๆ ใส่เข้าไประหว่างฟัน เพื่อป้องกันการกัดลิ้น และกัดนิ้วมือขณะล้วงคอเอามูก และเสมหะออก ถ้าเด็กมีอาเจียนให้จับเด็กนอนตะแคงหันหน้าลง เพื่อป้องกันเศษอาหาร และน้ำลายไหลเข้าปอด

## สำหรับเด็กที่ชักง่าย

เมื่อเวลาตัวร้อนต้องดูแลและระวังเป็นพิเศษ โดยพยายามเช็ดตัวให้สม่ำเสมออย่าให้ไข้สูง

## เด็กเล็กท้องเสีย

1. ถ้ากินนมแม่ก็ให้กินต่อไป และให้กินน้ำเกลือผงสำหรับเด็กที่ละลาย น้ำร่วมด้วย
2. ถ้าเด็กกินนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงเท่าตัว พร้อมทั้งให้กินน้ำเกลือผงสำหรับเด็กที่ละลายน้ำร่วมด้วย

เมื่อเด็กมีอาการดีขึ้นก็ค่อยผสมนมให้เข้มข้นขึ้นทีละน้อยจนเท่าปกติในเวลา 1-3 วัน

## ผู้ใหญ่หรือเด็กโตท้องเสีย

ในเด็กโต หรือผู้ใหญ่ควรเริ่มดื่มน้ำเกลือผงสำหรับผู้ใหญ่ละลายน้ำ ตั้งแต่รู้ตัวว่าถ่ายอุจจาระเหลว มีน้ำมากกว่าปกติ โดยดื่ม 1 ถ้วย เมื่อถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง สำหรับอาหารควรรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย (ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเด็กเล็กโดยอนุโลมเพียงแต่เปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสม เช่น ในกรณีผู้ใหญ่ท้องเสียให้เริ่มด้วยอาหารอ่อนย่อยง่ายก่อนแทนนมเจือจาง)

ในคนไข้เด็ก หรือผู้ใหญ่ท้องเสียแพทย์บางคนอาจจะแนะนำสั่งงดรับประทานอาหาร และนมให้รับประทานเพียงน้ำเกลือแต่เพียงอย่างเดียวก็ได้

วิธี และการละลายเกลือแร่สำเร็จรูป ดูวิธีใช้ที่ซองซึ่งมีทั้งของเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าไม่มีน้ำเกลือแร่สำเร็จรูปอาจทำเองเพื่อใช้แก้ขัดดังนี้

น้ำสะอาด 1 ขวด (ขวดน้ำปลากลมโต 750 ซี.ซี)
น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1/2 ช้อนกาแฟ

☆★★☆★★☆

# การเช็ดตัวและการวัดไข้

## การวัดไข้

1. การวัดปรอท (ไข้) ถ้าเป็นคนไข้ที่รู้สึกตัวดีก่อนวัดให้ทำความสะอาดปรอท ฟอกด้วยสบู่ล้าง และเช็ดให้แห้ง อาจใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70-75% เช็ดตรงส่วนกะเปาะที่บรรจุปรอท และสลัดให้ปรอทลงไปอยู่ในกะเปาะ อย่างน้อยให้ระดับปรอทอยู่ไม่เกิน 36 องศาซี แล้วเอาส่วนที่เป็นกระเปาะใส่ไว้ใต้ลิ้นหุบปากให้สนิท อมไว้นานประมาณ 1-3 นาที ถ้าระดับปรอทสูงเกิน 37 องศาซี ถือว่ามีไข้ ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็ก หรือผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรู้สึกตัว อย่าให้อมเป็นอันขาดอาจกัดปรอทแตกเป็นอันตรายได้ ให้เอาตรงกะเปาะใส่ไว้กึ่งกลางรักแร้ แล้วจับแขนหนีบไว้ให้แน่นนานประมาณ 5 นาที ถ้าระดับปรอทเกิน 36.5 องศาซี ถือว่ามีไข้ หลังใช้ปรอทแล้วให้ฟอกสบู่ล้างให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้งเก็บไว้ตามเดิมในหลอด หรือกล่อง

## การเช็ดตัว

### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยลดความร้อน (ไข้) ของร่างกาย
2. เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานดีขึ้น
3. เพื่อให้ผิวหนังสะอาด
4. เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย สดชื่น หายอ่อนเพลีย
5. เพื่อสังเกตการผิดปกติของผิวหนังผู้ป่วย เช่น เป็นผด ผื่นคัน หรือเป็นแผลอักเสบ เป็นต้น

## เครื่องใช้

1. อ่างน้ำ 1 ใบ
2. ผ้าขนหนูถูตัว
3. น้ำเย็นธรรมดาหรือน้ำอุ่น

## วิธีเช็ด

1. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดทุกส่วนของร่างกาย
2. เริ่มต้นเช็ดจากบริเวณใบหน้า คอ ลำตัว และแขน-ขา โดยเช็ดจากปลายแขน-ขา เข้าสู่ต้นแขน-ขา
3. ส่วนบริเวณซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ให้เช็ดหลาย ๆ ครั้ง
4. การที่จะใช้น้ำอุ่น หรือน้ำเย็นเช็ดนั้นแล้วแต่ผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยหนาว ก็ใช้น้ำอุ่น ถ้าร้อนใช้น้ำเย็นธรรมดา
5. การเช็ดตัวเพื่อลดไข้นั้น ให้เช็ดเมื่อผู้ป่วยมีไข้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อไข้สูงถึง 39 องศาซี และเช็ดตัวจนกว่าไข้จะลด
6. ใช้ผ้าแห้งเช็ดตัวให้แห้ง โรงแป้ง ใส่เสื้อผ้าให้เรียบร้อย

## หมายเหตุ

น้ำอุ่นนั้นจะลดไข้ได้ช้ากว่า แต่ไข้จะลดได้นานกว่า ส่วนน้ำเย็นนั้นจะลดไข้ได้เร็วแต่ลดได้ไม่นาน ฉะนั้นในกรณีเด็กที่มีไข้สูง มีประวัติชัก หรือใกล้จะชัก ควรใช้น้ำเย็นธรรมดาเช็ด เพื่อให้ไข้ลดโดยเร็วก่อน

☆★★☆★★☆

# การปฐมพยาบาลบาดแผล และการห้ามเลือด

**บาดแผล** ถ้าบาดแผลเล็กน้อย

## การปฐมพยาบาล

1. รีบฟอกสบู่ล้างแผลให้สะอาดทันที โดยเอาเศษหิน ดิน หรือของสกปรกออกให้หมด
2. ใช้ยาทาแผลสด เช่น ยาแดง ทิงเจอร์เมทิโอเลท ทิงเจอร์ไอโอดีน
3. ปิดแผลด้วยผ้าสะอาด (เช่น ผ้าก๊อสที่นึ่งแล้ว หรือพลาสเตอร์สำเร็จรูป มีขายตามร้านขายยา)
4. ถ้ามีกระดูกหักทิ่มออกมานอกเนื้ออย่าดึง หรือกดให้กระดูกกลับเข้าไป ให้ใช้ผ้าสะอาดปิดไว้ แล้วรีบพาไปพบแพทย์

## การห้ามเลือด

ในกรณีบาดแผลมีเลือดออกมาก ควรห้ามเลือดไปด้วยขณะเดินทางไปพบแพทย์ โดยปฏิบัติดังนี้

วิธีที่ 1 ใช้นิ้ว หรือมือที่สะอาด (ฟอกสบู่ และ/หรือทาด้วยแอลกอฮอล์ก่อน) กด บีบ รัด ตรงจุดที่เลือดออก หรือบริเวณใกล้เคียงจนเลือดหยุด หรือใช้ผ้าสะอาดปิดปากแผลก่อน แล้วกดก็จะยิ่งดีขึ้น ถ้ากดแล้วเลือดยังไม่หยุดให้เปลี่ยนที่กดไปเรื่อยๆ หรือใช้ทั้งสองมือช่วยกด

วิธีที่ 2 ใช้เชือกหรือยางหรือผ้ารัดบริเวณเหนือบาดแผลจนเลือดหยุด (อาจใช้วิธีขันรัดจนหยุด) ในกรณีที่เกิดบาดแผลที่มือ แขน ขา เท้า แต่จะต้องคลายเชือกหรือยาง หรือผ้า ทุก 15 นาที จนกว่าจะถึงแพทย์

บาดแผลที่สกปรก หรือสงสัยจะสกปรกควรฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก เพื่อความไม่ประมาทควรรับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักตามกำหนดที่แพทย์สั่งด้วย

☆★★☆★★☆

## คำแนะนำเกี่ยวกับบาดแผล

1. แผลที่ได้รับการเย็บระวังบาดแผลอย่าให้สกปรกอย่าให้เปียกน้ำถ้าบังเอิญเปียกให้เปลี่ยนผ้าปิดแผลใหม่ โดยใช้แอลกอฮอล์ 70-75% หรือยาใส่แผลทารอบๆ แผลที่เย็บไว้

2. ควรทำแผลทุกวันโดยเฉพาะแผลที่ แฉะ ถ้าแผลบวม แดง ร้อน ปวด ควรให้แพทย์ดู

3. แผลที่หน้า 4-5 วันตัดไหม ที่มือและเท้า 10-12 วัน ส่วนบริเวณที่อื่น 7 วันตัดไหม ยกเว้นในกรณีที่แพทย์แนะนำเป็นพิเศษ (1 วันให้นับรอบ 24 ช.ม. หรือแล้วแต่แพทย์เห็นสมควร) การตัดไหม ควรให้แพทย์ หรือพยาบาลเป็นผู้ตัดไหม

4. เมื่อถูกสุนัขกัด ล้างแผลด้วยสบู่ และน้ำหลายๆ ครั้งทันทีแล้วล้างสบู่ออกจากแผลให้หมด มิฉะนั้นจะไปขัดขวางฤทธิ์ของยาฆ่าเชื้อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดแผล เช่น แอลกอฮอล์ 70% ทิงเจอร์ไอโอดีน ถ้าเป็นไปได้ควรขัง และสังเกตอาการของ

สุนัขที่กัด ถ้าสุนัขเป็นบ้า หรือตายภายใน 10 ถึง 16 วันให้ผู้ป่วยรีบกลับมาหาแพทย์ และนำซากสุนัขส่งสถานเสาวภา (โทรศัพท์ 252-0161) ถ้าสุนัขที่กัดหนีไป ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอรับการฉีดวัคซีน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าโดยเร็วที่สุด โดยให้ถือว่าสุนัขนั้นเป็นบ้า

5. ฉีดยากันบาดทะยักตามที่แพทย์สั่ง เพื่อให้ได้ผลในการป้องกันอย่างเต็มที่ ขอคำแนะนำ และคำอธิบายเกี่ยวกับการฉีดยากันบาดทะยักได้จากสถานพยาบาล
6. สัตว์ที่กัดอาจเป็นแมว ใช้คำแนะนำเดียวกัน เพราะมีสัตว์หลายชนิด เป็นโรคกลัวน้ำ ได้เช่นกัน
7. ในกรณีถูกกัดบริเวณหน้าคอส่วนที่ใกล้กับศรีษะ ควรไปพบแพทย์ทันทีแม้สัตว์ที่กัดนั้นจะยังมีอาการปกติ

☆★★☆★★☆

## หัวสิวที่เป็นหนอง ฝีเม็ดเล็กตื้นๆ

หัวสิวที่เป็นหนอง ฝีเม็ดเล็กตื้นๆ ที่ผิวหนัง หัวสิวที่เป็นหนองหรือฝีที่ผิวหนังจะสังเกตได้ว่าเมื่อมันสุกดีแล้ว จะเห็นหนองเป็นสีขาวขุ่นรวมตัวกันอยู่ตื้นๆ ใต้ผิวหนัง ปัญหานี้มักพบมากกับผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น เพราะเป็นสิวกันมาก

### การเตรียมของใช้สำหรับบ่งหนอง

1. ซื้อเข็มฉีดยาที่ฆ่าเชื้อแล้วตามร้านขายยา ในที่หุ้มพลาสติกขนาดเบอร์ 20-23 1 อัน
2. ซื้อสำลีที่นึ่งฆ่าเชื้อแล้ว 1 ซอง
3. แอลกอฮอล 70-75 % 1 ขวด
4. พลาสเตอร์ยาปิดแผล

### วิธีบ่งตามหลักที่ปราศจากเชื้อ

ล้างบริเวณจะบ่งฝีให้สะอาดด้วยสบู่ปล่อยทิ้งไว้ให้แห้งอาจใช้สำลีฆ่าเชื้อเช็ดให้แห้งหรือใช้มือโบกลม (ห้ามใช้ปากเป่า) ไปมา ใช้สำลีฆ่าเชื้อจุ่มแอลกอฮอล์ 70% หมาดๆ (อย่าจุ่มจนเปียกโชก อาจไหลเข้าตา) ทาฝีจากตรงกลาง และวนไปรอบๆ ให้เป็นบริเวณ

กว้างพอสมควร แกะเข็มออกจากที่หุ้มพลาสติก จับโคนเข็มให้อยู่ในแนวนอน แทงหรือสกิดตรงบริเวณส่วนนูนที่สุดของฝี คือส่วนที่เป็นสีขุ่นขาว เปิดปากแผลให้หนองไหลได้ (ถ้าเป็นบริเวณหน้าให้ปลายเข็มชี้ออกห่างจากตา) ใช้สำลีแห้งที่ฆ่าเชื้อแล้วรีดเบาๆ จนหนองน้ำเหลืองออกหมด เช็ดหนองน้ำเหลืองออกไปด้วย แล้วใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ เช็ดปากแผล และรอบๆ อีกครั้งหนึ่ง ปล่อยให้แห้ง แล้วปิดพลาสเตอร์ยา เปลี่ยนผ้าปิดแผลโดยทาแอลกอฮอล์ทุกวัน หรือเมื่อเปียกน้ำ

บางคนไม่อยากปิดผ้าพลาสเตอร์ โดยเฉพาะที่หน้า ถ้าหัวสิวที่เป็นหนองไม่โตนักก็อาจทำได้ แต่ไม่สู้จะถูกวิธีนัก ถ้าหัวสิวที่เป็นหนองหรือฝีเม็ดเล็ก มีอาการอักเสบสังเกตุดูว่าจะมีรอยบวมแดงเข็งๆ เจ็บหรือกดเจ็บ ต้องรับประทานยาฆ่าเชื้อด้วย ทางที่ดีควรไปพบแพทย์

☆★★☆★★☆

## บาดแผลไหม้

### 1. สาเหตุของบาดแผลไหม้

1.1 ความร้อน

1.1.1 ความร้อนแห้ง เช่น เปลวไฟ โลหะที่ร้อน ถ่านไฟ

1.1.2 ความร้อนชื้น เช่น ไอน้ำเดือด น้ำร้อน น้ำมันร้อนๆ

1.2 สารเคมี

กรดเข้มข้น เช่น กรดกำมะถัน กรดดินประสิว

ด่างเข้มข้น เช่น โซดาไฟ

1.3 กระแสไฟฟ้า

1.4 กัมมันตรังสี เช่น อัลตราไวโอเล็ต รังสีเอ็กซ์

### 2. หลักการรักษาเบื้องต้น

2.1 เมื่อเกิดบาดแผลไหม้ ประคบด้วยความเย็นทันที โดยราดน้ำที่เย็นจัดบนบริเวณที่เกิดบาดแผลไหม้ หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นคลุมไว้ จากนั้นจึงปิดแผลด้วยผ้าแห้งที่สะอาด

2.2 ปกคลุมบาดแผลไม่ให้ถูกอากาศ เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และลดบวมของเนื้อเยื่อ

2.3 ห้ามใส่ยาหรือสารใดๆ ที่บาดแผลไหม้ทั้งสิ้น

2.4 บาดแผลไหม้จากสารเคมี รีบล้างสารเคมีออกด้วยน้ำเย็นสะอาดหลายๆ ครั้ง แล้วนำส่งแพทย์ทันที

2.5 วางกระเป๋าน้ำแข็งรอบๆ บาดแผลเพื่อบรรเทาอาการปวด
2.6 ควบคุมการติดเชื้อที่บาดแผลไหม้ โดยระมัดระวังมิให้บาดแผลไหม้ถูกต้องกับสิ่งปนเปื้อนใดๆ
2.7 แล้วพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

## การปฐมพยาบาลผู้ถูกกระแสไฟฟ้า

ถ้าประสบเหตุการณ์ผู้ป่วยกำลังถูกไฟฟ้าดูด ให้หาทางแยกผู้ป่วยออกมาจากแหล่งเกิดเหตุโดยใช้วัสดุที่เป็นฉนวน เช่น ไม้ เชือก หรือผ้าที่แห้ง ฟาดสายไฟ. หรือคล้องดึงตัวผู้ป่วย ออกมาให้พ้นจากกระแสไฟฟ้า หรือรีบยกสวิตช์ตัดไฟ หรือรีบดึงปลั๊กไฟออก แล้วควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ตรวจสอบการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ถ้าพบว่าผู้ป่วยไม่หายใจ ให้เริ่มช่วยการหายใจ โดยการเป่าลมเข้าปอดทางปากทันที ถ้าผู้ป่วยหัวใจหยุดทำงานให้นวดหัวใจพร้อมกับเป่าลมเข้าปอดทางปากพร้อม ๆ กัน ขณะเป่าลมเข้าทางปากให้บีบจมูกด้วย เป่าเข้าประมาณ 12-20 ครั้งต่อนาที

2. ถ้าผู้ป่วยหายใจได้เอง แต่ยังไม่รู้สติ ให้รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ในกรณีที่ผู้ป่วยรู้สติให้พิจารณาตามความเหมาะสม

3. ให้การปฐมพยาบาลบาดแผลไหม้พองภายนอกที่มองเห็นไปด้วยในขณะที่นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หรือระหว่างรอการรักษาจากแพทย์

4. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยต่อไปอย่างใกล้ชิดใน 48 ชั่วโมง

## ข้อควรระวัง

1. การช่วยเหลือแยกผู้ป่วยออกมาจากแหล่งที่มีกระแสไฟฟ้าผ่านอยู่นั้น ต้องระมัดระวังให้มาก หากผู้ช่วยประมาท หรือช่วยโดยที่ไม่รู้เท่าถึงการณ์ กระแสไฟฟ้าอาจแล่นเข้าสู่ร่างกายผู้ช่วยไปด้วยอีกคนหนึ่งก็ได้ วิธีช่วยนั้นให้หาวัสดุสิ่งของที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้าที่แห้ง เช่น ไม้ เชือก ผ้า ใกล้ตัวภายในบ้านก็มี เช่น ไม้กวาด หมอน ผ้าห่ม ดึง ฟาด เกี่ยว ให้สายไฟหลุด ขาดออก จากตัวผู้ถูกดูด หรือดึงสวิทช์ไฟ ปลั๊ก ออกโดยใช้มือที่แห้ง หรือวัสดุดังกล่าว หรือฟาด แล้วแต่จะสะดวกและรวดเร็วที่สุด

2. บาดแผลจากความร้อนนั้นผิดจากบาดแผลอื่นๆ ที่บางครั้งดูแล้วเหมือนจะเป็นไม่มาก แต่จริงๆ แล้วเป็นลึกและรุนแรงกว่าที่มองเห็น ถ้าเป็นเด็กซึ่งตัวเล็กและผิวหนังบาง ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วเป็นดีที่สุด

## การช่วยให้ฟื้นชีวิต



รูปที่ 3.1 แสดงวิธีการจัดให้หน้าแหงน



รูปที่ 3.2 แสดงการยกขากรรไกร

## การช่วยให้ฟื้นชีวิต



รูปที่ 3.3 แสดงวิธีการช่วยหายใจโดยใช้ Self-inflating bag



รูปที่ 3.4 แสดงวิธีการนวดหัวใจจากภายนอกทรวงอก

## วิธีการปฏิบัติในการป้องกันเชื้อรา และโรคน้ำกัดเท้าขณะน้ำท่วมหรือน้ำขัง

1. ควรใส่รองเท้าบู๊ตชนิดที่น้ำเข้าไม่ได้เพื่อป้องกันเชื้อโรค และสัตว์มีพิษ เช่น งูกัด หรือของมีคมตำแทง หรือถ้าไม่มีรองเท้าบู๊ต ควรใส่รองเท้าธรรมดา แต่ไม่ควรเดินเท้าเปล่า เพื่อป้องกันเชื้อโรค พยาธิบางชนิดที่จะเข้าทางผิวหนัง

2. หลังกลับจากปฏิบัติหน้าที่ ให้รีบล้างเท้า และง่ามเท้าให้สะอาดด้วยสบู่ เช็ดให้แห้งแล้วทาด้วยแอลกอฮอล์ 70-75% โดยเฉพาะง่ามเท้า

3. รองเท้าที่ใส่ควรทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกแล้วผึ่งแดดให้แห้ง

4. ถ้าเริ่มมีอาการผิดปกติที่ผิวหนัง เช่น คัน เป็นผื่นแดง หรือหนังลอก ให้ใช้ยาขี้ผึ้งฆ่าเชื้อราทาถูเบาๆ หลังทำความสะอาด และเช็ดให้แห้งทั้งเช้า - เย็น และเมื่อคัน

5. ถ้าปฏิบัติเช่นนี้แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์

### หมายเหตุ

ถ้าประสบอุบัติเหตุมีบาดแผล หรือสัตว์กัด ต่อย ให้ฟอกสบู่ ล้างแผลให้สะอาด แล้วทาด้วยทิงเจอร์ใส่แผลสดเช้า-เย็น จนกว่าแผลจะหาย ถ้าบาดแผลนั้นกว้างหรือลึก หรือสงสัยว่าจะถูกสัตว์มีพิษกัด เช่น งู ควรปรึกษาแพทย์ทันที ถ้าเป็นงูกัดให้ดูชนิดของงู หรือถ้าตีตายแล้ว ควรนำงูไปให้แพทย์ดู ใช้เชือก หรือยางรัดเหนือบริเวณแผลให้แน่นทันที แล้วคลายทุก 15 นาที ขณะไปพบแพทย์

☆★★☆★★☆

## ศีรษะถูกกระแทกจากอุบัติเหตุ

ในกรณีที่บาดเจ็บเล็กน้อย ไม่ได้ส่งโรงพยาบาล หรือแพทย์ตรวจแล้วไม่พบอาการผิดปกติในระยะแรกและให้กลับบ้าน ผู้ใกล้ชิดหรือญาติควรสังเกตดูอาการต่อไปอีกสักระยะหนึ่งใน 24-48 ช.ม.แรก โดยให้นอนพักผ่อนมากๆ ถ้ามีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้

1. ปวดศีรษะและปวดมากขึ้น
2. อาเจียน

3. ซึมลง พูดจาไม่ค่อยรู้เรื่อง
4. รูม่านตา 2 ข้างไม่เท่ากัน หรือไม่มีปฏิกิริยาต่อแสง (ใช้นิ้วมือแหวกหนังตาแล้วใช้ไฟฉายส่องดู ม่านตาปกติ ถูกแสงจะเล็กลง)
5. กล้ามเนื้อแขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งอ่อนแรงลง สังเกตได้จาก การเคลื่อนไหวเปรียบเทียบกัน
6. มองเห็นภาพซ้อน หรือลักษณะการมองเห็นผิดปกติจากเดิม หากมีอาการดังกล่าวควรพบและปรึกษาแพทย์ทันที

### อาการพูดตอบโต้

ระยะแรกถาม-ตอบได้ถูกต้อง ต่อมาก็จะพูดสับสนไม่ได้เรื่องได้ราว เช่น ถามอย่างตอบอย่าง จนถึงมีแต่เสียงคราง หรือร้องแล้วเงียบ

ถ้าท่านพบผู้บาดเจ็บมีอาการ หรือปฏิกิริยาดังกล่าวแสดงว่า ผู้ป่วยมีเลือดออกภายในกระโหลกศีรษะ แต่ว่าเราไม่จำเป็นต้องคอยให้มีอาการครบทุกอย่าง หรือมีอาการมากจึงจะพาไปโรงพยาบาล เมื่อมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดดังกล่าว ก็ให้รีบส่งโรงพยาบาลที่มีความพร้อมโดยด่วนที่สุด ไม่ควรพาไปสถานพยาบาล เพราะอาจต้องทำการผ่าตัด หรือตรวจโดยวิธีพิเศษในทันที

☆★★☆★★☆

## การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

### 1. ดูแลเรื่องการหายใจ

1.1 ล้วงเอาสิ่งของ เลือด เศษอาหาร ออกจากปาก

1.2 จับคนเจ็บให้แหงนหน้า เพื่อเปิดทางให้หายใจสะดวก

1.3 ใช้ฝ่ามือกดทับเบาๆ บริเวณกระดูกซี่โครงซึ่งหักหลายซี่ เพื่อให้ทรวงอกส่วนนั้นอยู่นิ่ง เมื่อรู้สึกเจ็บในขณะหายใจ

1.4 ช่วยการหายใจโดยการเป่าปาก (โดยใช้มือข้างหนึ่งบีบจมูกไว้เป็นจังหวะ) ในประมาณ 12-20 ครั้งต่อนาที

### 2. ปฐมพยาบาลการเต้นของหัวใจ

2.1 จับชีพจรบริเวณข้อมือ ข้อศอก ขาหนีบ หรือลำคอ

2.2 หากพบหัวใจหยุดเต้นให้ช่วยปั้มหัวใจโดยใช้ฝ่ามือกดตรงกึ่งกลางทรวงอกเหนือลิ้นปี่เล็กน้อยแล้วปล่อยเร็วๆ เป็นจังหวะประมาณ 60-80 ครั้งต่อ/นาที

### 3. การป้องกันอันตรายจากกระดูกหัก

3.1 ใช้วัสดุแข็งดามอวัยวะส่วนแขน หรือขาที่หัก

3.2 ใช้ไม้ยาว 2 ท่อนสอดเข้าใต้ลำตัว เพื่อดามลำตัวผู้ป่วยในรายที่มีกระดูกสันหลังหัก หรือกระดูกคอหัก

3.3 หากไม่มีไม้ช่วยดามต้องยกประคองผู้ป่วยเสมือนท่านอนราบ

### 4. การส่งผู้ป่วย

4.1 พยายามติดต่อแจ้งไปยังโรงพยาบาลที่ใกล้ที่เกิดเหตุให้ทราบ ก่อนผู้ป่วยไปถึง

4.2 บอกจำนวนผู้บาดเจ็บ

4.3 บอกสภาพของผู้บาดเจ็บเป็นรายๆ

4.4 ถ้าเป็นการรีบด่วนกระทันหัน ให้รีบพาไปโรงพยาบาลที่มีความพร้อมพอควรและใช้เวลาน้อยที่สุดในการเดินทาง

☆★☆★☆★☆

## คำแนะนำในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับโรคข้อและการบาดเจ็บของเอ็นหุ้มกระดูก และกล้ามเนื้อ

### ข้อเคล็ด ซ้น แพลง

1. งดหรือลดการเคลื่อนไหวของข้อให้น้อยลง
2. ประคบด้วยน้ำแข็ง
   - ถุงพลาสติคใส่น้ำแข็งที่ทุบให้เป็นก้อนเล็กๆ
   - ประคบบริเวณข้อที่บาดเจ็บ
   - ควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นจัด (น้ำแข็งแช่) บิดหมาด คลุมบริเวณที่ประคบประมาณ 5-10 นาที
   - หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้วให้ใช้น้ำอุ่นด้วยวิธีการแบบเดียวกัน
3. นอนยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูง
   - วางมือบนหมอนที่วางพาดหน้าอก
   - วางขาบนหมอน หรือผ้าห่มที่พับให้สูง

4. ถ้าเป็นส่วนแขน ขา
   - ใช้ผ้าคล้องพยุง
   - ใช้ไม้ค้ำยันเดิน (ถ้าหาได้)
   - อย่าเพิ่งลงน้ำหนัก
5. ไปพบแพทย์
   - เพราะอาจมีการร้าวแตก หรือหักของกระดูกบริเวณข้อร่วมด้วย
   - ในรายที่สงสัยให้ปฏิบัติเหมือนว่ามีกระดูกหักร่วมด้วย

## เยื่อหุ้มกระดูกฉีกขาดและเอ็นกล้ามเนื้อพลิก

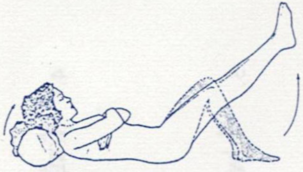
1. อนุโลมเช่นเดียวกับ 1-4
2. ห้ามนวด - เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อมีการชอกช้ำและปวด ระบมมากขึ้น
   - อาจทายาและใช้นิ้วคลึงหรือนวดเบาๆ ถ้าต้องการ

## เอ็น และกล้ามเนื้อฉีกขาด

1. อนุโลมเช่นเดียวกับ 1-4
2. ถ้ามีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อที่อยู่ลึกอาจเป็นเรื่องรีบด่วนที่ต้องเข้ารับการรักษาและผ่าตัดในโรงพยาบาล

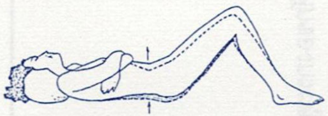
☆★★☆★★☆

# ท่าออกกำลังกาย 8 ท่า



**ท่าที่ 1 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อท้อง**

นอนหงาย งอเข่า ยกศีรษะพร้อมกับเหยียดเข่าให้ตรง เกร็งไว้นับ 1-10 เวลาพักให้ศีรษะลงพร้อมกับงอเข่าในท่าเดิม



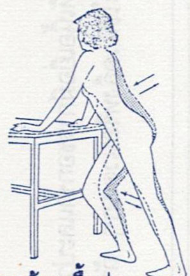
**ท่าที่ 2 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อก้นย้อย**

นอนหงายเหมือนท่าแรก เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องให้หลังแบนติดพื้น เกร็งกล้ามเนื้อก้นย้อย โดยการทำท่าขมิบก้น จะทำให้ก้นยกสูงจากพื้นเล็กน้อย นับ 1-10 พยายามอย่าให้หลังยกสูงจากพื้น



**ท่าที่ 3 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อสีข้าง**

นอนหงายเหยียดขาตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นเล็กน้อย ยักสะเอวข้างนั้นเกร็งไว้ นับ 1-10 พัก เปลี่ยนข้างสลับไปมา



**ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้อน่อง**

ยืนห่างจากโต๊ะพอสมควร ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า พร้อมทั้งงอเข่าขึ้น ขาอีกข้างเหยียดเข่าให้ตรง แอ่นตัวไปข้างหน้า โดยส้นเท้าจะต้องราบติดพื้นตลอดเวลา ทำสลับขาไปมา



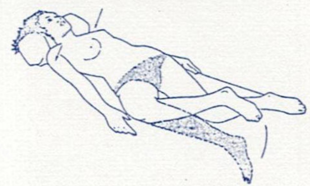
**ที่ที่ 5 ยืดกล้ามหนื้อโคนขาด้านหลัง**

นั่งเหยียดขา งอเข่าข้างหนึ่งไว้พร้อมกับเอามือข้างนั้นจับเข่า โยกตัวไปข้างหน้าโดยเอามือข้างหนึ่งแตะปลายเท้าข้างที่เหยียด โยกตัวกลับไปมาหลายๆ ครั้ง การงอเข่าข้างหนึ่งไว้จะเป็นตัวยึดกระดูกสันหลังไม่ให้เคลื่อนที่ ป้องกันการปวดหลังขณะบริหาร



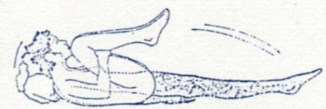
**ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อสะโพก**

นอนหงาย เอามือสอดใต้เข่าข้างหนึ่งดึงมาให้ชิดหน้าอกให้มากที่สุด ในขณะที่เกร็งขาอีกข้างหนึ่งให้แนบกับพื้น เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกข้างขาเหยียด ทำสลับข้างไปมา



**ท่าที่7 ยืดเนื้อเยื่อสีข้าง**

นอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่งไว้ ใช้ส้นเท้าของขาอีกข้างหนึ่ง กดเข่าที่งออยู่นั้นเข้ามาจนชิดพื้น โดยที่ต้องเกร็งให้หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง แนบติดที่นอนตลอดเวลา ทำสลับข้าง



**ท่าที่ 8 ยืดกล้ามเนื้อหลัง**

นอนหงาย เอามือสอดใต้เข่าทั้ง 2 ข้าง ดึงเข้ามาจนชิดหน้าอก ยกคางเข้ามาชิดเข่า เกร็งไว้ นับ 1-10 พัก

การบริการทุกๆ ท่าให้ทำ 10 ครั้ง วันหนึ่งจะทำกี่ครั้งก็ได้

โรคปวดหลังมีสาเหตุได้หลายอย่าง ถ้าท่านปวดหลังควรพบและปรึกษาแพทย์

## คำแนะนำเรื่องการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

ถ้าบาดแผลที่ท่านได้รับ แพทย์มีความเห็นว่าควรได้รับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักด้วย ซึ่งยาป้องกันบาดทะยักมีอยู่ สองประเภท ประเภทแรกเป็นเซรุ่มออกฤทธิ์ต่อต้านบาดทะยักทันที ประเภทที่สอง เป็นวัคซีนกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานบาดทะยักขึ้นในตัวท่านเอง ซึ่งต้องใช้เวลาระยะหนึ่งและจำเป็นต้องรับการฉีดวัคซีนให้ครบขนาดตามที่จะได้อธิบายต่อไป การที่จะให้ชนิดแรกร่วมด้วยหรือไม่ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ ซึ่งยาทั้งหมดที่ท่านได้รับนั้นจะถูกบันทึกลงไว้ เป็นหลักฐาน

ในกรณีที่ท่านไม่เคยรับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักมาก่อน จะต้องรับการฉีดอย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อให้ได้ภูมิต้านทานที่มีผลเต็มที่ ครั้งแรกฉีดวันนี้ ครั้งที่สองอีกหนึ่งหรือสองเดือนข้างหน้า และครั้งที่สามฉีดหลังจากครั้งที่สองหกเดือนถึง 1 ปี ถ้าท่านรับการฉีดครบตามที่แนะนำ จะมีภูมิคุ้มกันบาดทะยักต่ออย่างน้อย 5 ปี และหลังจากนั้นถ้าท่านได้รับการฉีดซ้ำ การฉีดแต่ละครั้งจะทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันบาดทะยักต่อไปอย่างน้อยครั้งละ 5-10 ปี ในระยะที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันถ้ามีบาดแผลเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่จำเป็นต้องรับการฉีดยาป้องกันบาดทะยักอีก ทุกครั้งที่ที่ท่านมีบาดแผลถึงขั้นต้องพบแพทย์โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบด้วยว่าท่านเคยรับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักครบตามกำหนดแล้วและฉีดครั้งสุดท้ายเมื่อใด

**ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องปฏิบัติหน้าที่อันเสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุมีบาดแผลรถคว่ำ สุนัขกัด ถูกของแหลมหรือมีคม เป็นต้น เช่น บุรุษไปรษณีย์ ช่าง ทำสวนเลี้ยงสัตว์ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักตามที่แพทย์กำหนดข้างต้น แม้ว่าจะยังไม่มีบาดแผลก็ตาม ซึ่งจะมีผลดังนี้**

1. ถือว่าท่านมีภูมิคุ้มกันบาดแผลตลอดชีวิต เมื่อท่านมีบาดแผลเกิดขึ้นเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่จำเป็นต้องฉีดยากันบาดทะยัก เว้นไว้แต่ว่าบาดแผลนั้นจะใหญ่ ลึก สกปรกมาก แพทย์อาจจะฉีดวัคซีนบาดทะยักกระตุ้นให้อีก 1 เข็ม ซึ่งดีกว่าท่านจะฉีดซีรุ่มซึ่งต้องเสียเวลาในการทดสอบว่าแพ้หรือไม่ ไม่น้อยกว่า 15 นาที อีกทั้งในการทดสอบนั้นก็อาจมีการแพ้เกิดขึ้นถึงช็อคหรือตายได้

2. การฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก ควรฉีดทุก 5 ปี ถึงแม้ว่าภูมิคุ้มกันจะอยู่นานได้ถึง 10 ปี และเพื่อให้จำง่ายท่านควรฉีดปีที่ลงท้ายด้วยเลข 5 หรือ 0 โดยร่นระยะในการฉีดกระตุ้นให้ตรงกับปีที่ลงท้ายด้วย 5 หรือ 0

3. การฉีดวัคซีนนี้สะดวก และปลอดภัยกว่าฉีดเซรุ่มมาก

## การปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บที่หมดสติหรือเป็นลม

1. ตรวจดูว่าผู้ป่วยยังหายใจหรือไม่ โดยใช้เศษกระดาษ สำลี หรือหลังมือจ่อบริเวณจมูกและปาก จับชีพจรบริเวณข้อมือ ข้อศอก หรือบริเวณคอว่ามีชีพจรหรือไม่ หากพบว่าไม่มีการหายใจให้ลองล้วงลำคอดูก่อนว่ามีอะไรอุดหรือไม่แล้วช่วยผายปอด

2. จัดให้นอนราบขยายเข็มขัดเครื่องแต่งกายไม่ให้รัดแน่นเกินไป เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนไปสมองง่ายขึ้น

3. พยายามให้มีอากาศถ่ายเทดี อย่าให้คนมุงดูหรือเยี่ยมมากเกินไป

4. ถ้ามีเสียงหายใจครืดคราด แสดงว่าหายใจไม่สะดวก อาจช่วยจับคางให้เงยขึ้นพอควร อย่าทำรุนแรง เพราะผู้ป่วยอาจมีกระดูกคอหักร่วมอยู่ หากมีบาดแผลบริเวณใบหน้า ให้ใช้ผ้าสะอาดกดปากแผลเพื่อห้ามเลือด

5. ถ้าอาเจียนมีเศษอาหารในปากให้ตะแคงผู้ป่วย แล้วพยายามล้วงออกเพราะเศษอาหารอาจไปอุดทางเดินหายใจ ระวังคนไข้กัดนิ้วมือ

6. ถ้ามีอาการชักกระตุกต้องระวังส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่าให้กระทบของแข็งให้มีบาดเจ็บมากขึ้น ระวังการหายใจและป้องกันการกัดลิ้นและนิ้วมือ โดยใช้ผ้าเช็ดหน้าม้วนเป็นแท่งสอดเข้าระหว่างฟัน หรือใช้ด้ามช้อนเอาผ้าพัน หรือใช้ด้ามภาชนะ ท่อนไม้เท่าที่จะหาได้

7. อย่าให้อาหาร น้ำ และยาทางปาก จนกว่าแพทย์จะสั่ง

8. ผู้ป่วยที่บาดเจ็บจนหมดสติ ควรตรวจดูว่ามีแขน ขา หักหรือไม่ก่อนนำส่งแพทย์ โดยการจับแขน ขา ขยับเบาๆ หากสงสัยส่วนใดหักให้ใช้ไม้ หรือของแข็งดามไว้ก่อน หากหาไม่ได้ให้ใช้หนังสือพิมพ์ม้วนหลายๆ ชั้นแล้วดามก็พอใช้ได้

☆★★☆★★☆

# โรคเอดส์

## เอดส์ (AIDS)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันหรือกลไกต่อต้านเชื้อโรคของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงหรือไม่มีเลย ร่างกายจึงติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย

เชื้อไวรัสเอดส์มักจะพบมากในโลหิต น้ำคัดหลั่งหรือของเหลวอื่นๆ เช่น น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำลาย น้ำตา ปัสสาวะ น้ำเหลือง และเสมหะที่ออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อไวรัสเอดส์ และเชื้อนี้สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายผู้สัมผัสทางบาดแผล รอยฉีกขาดเยื่อเมือก และเยื่อบุตาได้

## เชื้อโรคเอดส์ติดต่อกันได้อย่างไร

ติดต่อกันได้หลายทาง ได้แก่

1. การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ทั้งแบบรักต่างเพศและแบบรักร่วมเพศ การร่วมเพศทางทวารหนัก จะเพิ่มโอกาสความเสี่ยงของการติดเชื้อได้มากขึ้น

2. การได้รับเลือดที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสเอดส์ เช่น การใช้เข็มฉีดยา หรือกระบอกฉีดยาร่วมกัน การรับเลือดและการผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะหรือเนื้อเยื่อที่บริจาคจากผู้มีเชื้อไวรัสเอดส์

3. การถ่ายทอดเชื้อไวรัสเอดส์จากมารดาสู่ทารก ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือระหว่างคลอด หรือระหว่างให้นม ซึ่งในเด็กถ้าเป็นจะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตในเวลาอันสั้น

การปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน จะไม่ก่อให้เกิดการติดเชื้อโรคเอดส์ เช่น การจับมือ การสัมผัส กอดรัด การจับต้องของใช้ของผู้ติดเชื้อ ได้แก่ ถ้วย แก้วน้ำ ช้อน เสื้อผ้า ผ้าขนหนู หรือการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น การใช้ห้องน้ำหรือห้องส้วมร่วมกัน การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน หรือการว่ายน้ำในสระเดียวกัน และยังไม่เคยมีรายงานการติดต่อของโรคเอดส์ทางยุง หรือแมลง

## โรคเอดส์อันตรายเพราะ

1. การติดเชื้อไวรัสเอดส์เป็นการติดเชื้อแบบถาวร คือ จะติดเชื้อไปจนตลอดชีวิต และใช้ระยะเวลานานกว่าจะแสดงอาการของโรคให้ปรากฏ

2. ยังไม่มียารักษาโรคนี้ให้หายขาดหรือวัคซีนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคนี้ได้

3. ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ อาจไม่มีอาการใดๆ เลยเป็นเวลาหลายๆ ปี แต่สามารถแพร่เชื้อไปให้ผู้อื่นได้ไม่จำกัดจำนวน

4. อาการของโรคเอดส์มีความรุนแรงมาก คือ เมื่อติดเชื้อแล้วอาการของโรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ จะพบอาการของโรคฉวยโอกาส (โรคแทรก) หรือมะเร็งชนิดต่างๆ

5. ผู้ป่วยเป็นเอดส์เต็มขั้นจะตายทุกรายในเวลา 5-10 ปี

## โรคเอดส์มีอาการอย่างไร

อาการแสดงแบ่งได้เป็น 3 ระยะดังนี้

*ระยะที่ 1* ระยะไม่ปรากฏอาการ บางรายอาจมีอาการคล้ายเป็นหวัดแล้วหายไปได้เอง หลังรับเชื้อ 6 - 8 สัปดาห์ แล้งจึงจะตรวจพบเชื้อโรคเอดส์บวก ในระยะนี้สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้

*ระยะที่ 2* ระยะที่มีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์ จะปรากฏอาการต่างๆ ซึ่งเป็นอาการเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุ มีดังนี้

- ต่อมน้ำเหลืองที่คอ รักแร้ และที่อื่นๆ โตเป็นเวลานาน
- ท้องเดินบ่อยๆ และเรื้อรังนานกว่า 1 เดือน
- น้ำหนักตัวลดลงมากกว่า 10% ภายใน 1 เดือน
- มีฝ้าขาวบนลิ้น และในลำคอ
- มีไข้เรื้อรัง และเหงื่อออกในเวลากลางคืน
- ไอเรื้อรัง
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- มีโรคผิวหนังเกิดขึ้นตามร่างกาย เช่น งูสวัด

*ระยะที่ 3* ระยะโรคเอดส์มีการติดเชื้อที่ฉวยโอกาสจะมีอาการแสดงเต็มที่ทำให้มีอาการต่างๆ ดังนี้

- มีอาการของปอดบวม ปอดอักเสบ วัณโรค
- ท้องเดินบ่อยๆ และเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก
- สมองอักเสบ ชัก อัมพาต พูดช้าลง ปวดศีรษะ แขนขาไม่มีแรง
- มะเร็งหลอดเลือดฝอย มะเร็งผิวหนัง

## การรักษาผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์

แพทย์มักให้การรักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีอาการท้องเดินก็รักษาอาการท้องเดิน เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ให้หายขาด มีแต่ยาที่จะยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ แต่ไม่ได้ฆ่าเชื้อไวรัสเอดส์ในร่างกาย

## วิธีป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์

1. ไม่เสพยาเสพติดชนิดฉีด ถ้าเลิกไม่ได้ควรเปลี่ยนวิธีการเสพโดยไม่ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
2. ไม่สำส่อนทางเพศ เช่น ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ ไม่เที่ยวโสเภณี ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตน
3. งดใช้ของส่วนตัวที่จะทำให้เลือดออกได้ร่วมกับผู้อื่น เช่น แปรงสีฟัน มีดโกนหนวด เข็มสักตัว เข็มเจาะหู เป็นต้น ถ้าจำเป็นต้องใช้ให้ทำความสอาดฆ่าเชื้อก่อน
4. หญิงที่ติดเชื้อโรคเอดส์ และตรวจพบว่ามีเลือดบวก ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเด็กที่เกิดมามีโอกาสจะติดเชื้อโรคเอดส์ด้วย

## สถานที่ตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์

1. โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่งทั่วประเทศ
2. โรงพยาบาลเอกชนหรือคลีนิคเอกชนบางแห่ง
3. กองกามโรค
4. ศูนย์กามโรคเขตต่างๆ
5. คลีนิคนิรนาม สภากาชาดไทย
6. คลีนิคเวชศาสตร์สังคม

☆★★☆★★☆

# อาหารกับโรคมะเร็ง

การเกิดโรคมะเร็งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนแต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้วิธีหนึ่ง

## กินดีมีสุข

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับคนเรา เนื่องจากร่างกายต้องการอาหารหลายชนิด ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน และไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีสารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เราจึงต้องการอาหารหลายชนิดด้วยกัน สารอาหารที่สำคัญมี 5 หมู่ คือ

1. *โปรตีน* มีในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

2. *คาร์โบไฮเดรต* มีในข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ผลิตผลจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง ให้กำลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

3. *ไขมันจากสัตว์และพืช* ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช กะทิ ให้กำลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. *เกลือแร่* พบมากในอาหารประเภท ผัก โดยเฉพาะผักที่มีใบสีเขียว ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายและบำรุงสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

5. *วิตามิน* พบมากในอาหารพวกผัก ผลไม้ นม ตับ มีประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพ เช่น ผิวหนัง ตา เหงือก ฟัน และช่วยป้องกันโรค

นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่ ที่มีประโยชน์แก่ร่างกายแล้ว น้ำยังเป็นสิ่งสำคัญช่วยในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยระบายของเสียต่างๆ และความร้อนออกจากร่างกายอีกด้วย

## สิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

1. อาหารที่มีเส้นใยมากๆ ในผักและผลไม้ นอกจากจะมีวิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังมีกากซึ่งช่วยเร่งในการขับถ่ายสารพิษที่อยู่ในลำไส้ออกอย่างรวดเร็ว ทำให้สารพิษเจือจาง ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ได้

2. อาหารที่ไม่มีกากอยู่ อาจทำให้ท้องผูกจนเกิดมีเชื้อแบคทีเรียหมักหมมอยู่ในร่างกาย ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

3. การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่

4. ปัจจุบันอาหารต่างๆ มักเติมสารเจือปนไร้คุณค่าทางอาหาร เช่น ดินประสิว สีผสมอาหาร สารกันบูด สารกันหืน ซึ่งถ้าเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายมากอาจทำให้เป็นมะเร็งได้

5. ผักและผลไม้ ไม่ควรเลือกผักและผลไม้ที่เกลี้ยงเกลา ปราศจากริ้วรอยแมลงโดยสิ้นเชิง เพราะอาจมีสารฆ่าแมลง เช่น ดีดีที พาราไธออน ตกค้างอยู่ อาจเป็นพิษต่อร่างกายได้

6. การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำนานๆ อาจเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลายๆ อวัยวะ เช่น ตับ ฉะนั้นควรดื่มแต่น้อยเพื่อลดการเป็นมะเร็ง หรือไม่ดื่มเลยจะเป็นการดีที่สุด

7. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ ปิ้ง ย่าง หรือทอด จนไหม้เกรียม อาจจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง เพราะพบว่า มีสารก่อมะเร็งเกิดอยู่ในส่วนที่ไหม้เกรียมนี้

8. อาหารประเภทถั่ว และธัญญาพืช เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด เมื่อเกิดเชื้อราขึ้น จะสร้างสารพิษ ซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งตับได้ เมื่อบริโภคบ่อยๆ

## ข้อปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

1. รับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพควรเลือกอาหารที่มีวิตามิน เอ ซี อี สูง และอาหารที่มีกากมาก
2. ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะไขมัน
3. ไม่ควรรับประทานอาหารเค็มจัด หรือมีราขึ้น
4. หลีกเลี่ยง การรับประทานส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหาร ปิ้ง ย่าง เช่น เนื้อย่าง ลูกชิ้นปิ้ง
5. ไม่ควรดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่
6. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือยาชนิดเดียวกันซ้ำนานๆ
7. ไม่ควรดื่ม น้ำชา กาแฟ มากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงการดื่มของร้อนจัดๆ
8. อย่าตากแดดจัด
9. ควรพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน อย่าหักโหมทำงานหนักเกินไป เพราะจะทำให้ไม่สบายง่าย และภูมิต้านทานโรคต่ำ
10. อาบน้ำอย่างสม่ำเสมอ จะได้ชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

☆★★☆★★☆

## เรื่องเนื้องอก (มะเร็ง)

เนื้องอก หรือทูเมอร์ เป็นการเติบโตของเซลล์ร่างกายผิดปกติ

เนื้องอกหรือทูเมอร์ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. ชนิดไม่ร้ายแรง เรียก บีนาย ทูเมอร์ (Benign Tumor)
2. ชนิดร้ายแรง เรียก มัลลิกแน้น ทูเมอร์ (Malignant Tumor)

ซึ่งเป็นที่ทราบกันทั่วไปในชื่อ "มะเร็ง" หรือ "แคนเซอร์" หรือ C.A.

1. **ชนิดไม่ร้ายแรง** มีลักษณะทั่วๆ ไป ดังนี้
   - 1.1 โตช้า
   - 1.2 มีขอบเขตชัดเจน
   - 1.3 ไม่งอก แทรกซึม ชอนไช เข้าไปและทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง
   - 1.4 ไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีไข้ เป็นต้น
   - 1.5 ไม่แพร่กระจายไปยังที่อื่นๆ ของร่างกาย
   - 1.6 จากการตรวจเนื้อเยื่อโดยวิธีพิเศษทางกล้องจุลทรรศน์ จะบอกได้ชัดเจนแน่นอน
2. ชนิดร้ายแรง มีลักษณะทั่วๆ ไป ดังนี้
   - 2.1 โตเร็ว
   - 2.2 มีขอบเขตไม่จำกัด
   - 2.3 งอก แทรกซึม ชอนไชเข้าไป และทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง ซึ่งมีลักษณะเหมือนปูที่มีขายื่นออกไปรอบๆ ตัวมัน จึงได้ชื่อว่า "แคนเซอร์" (Cancer) ซึ่งแปลว่า ปู ในภาษาลาติน ซึ่งบางครั้ง เรียกว่า ซี.เอ. C.A. ภาษาไทยเรียกว่า "มะเร็ง"
   - 2.4 มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ผอมลง มีไข้ มีเลือดหรือน้ำเหลืองออกมา เป็นต้น
   - 2.5 แพร่กระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้
   - 2.6 จากการตรวจเนื้อเยื่อโดยวิธีพิเศษทางกล้องจุลทรรศน์จะบอกได้แน่นอน

### ผลเสียของเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง

1. ทำให้เสียโฉม หรือเสียบุคคลิกภาพ ถ้าก้อนเนื้องอกนั้นเห็นได้โดยเด่นชัด
2. เกิดความรำคาญ
3. อาจจะโตขึ้นแล้ว ไปเบียด กด อวัยวะข้างเคียง ทำให้อวัยวะส่วนนั้นทำหน้าที่ได้ไม่ดีหรือเสียไป
4. ถ้าก้อนเนื้องอกนั้นเกิดขึ้นกับอวัยวะสำคัญ เช่น สมอง ก็อาจเป็นอันตรายได้

5. เนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรงนี้อาจเปลี่ยนเป็นชนิดร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้น ถึงอย่างไรก็ควรให้แพทย์ตรวจดูเสียก่อน

## อันตรายของมะเร็ง

โตเร็ว ในขณะที่โตก็แทรกซอน หรือชอนไชเนื้อเยื่อที่ดีพร้อมทั้งทำลายไปด้วย ทำให้อวัยวะส่วนนั้นถูกทำลายเสียหน้าที่ไป มีการตายของเนื้อเยื่อพร้อมทั้งเกิดอาการแทรกซ้อนขึ้น เช่น มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เลือดออก ปวด เจ็บ

## การแพร่กระจายของมะเร็ง มี 3 ทาง

1. แพร่โดยตรง โดยเซลล์ของมะเร็ง เมื่อหลุดไปที่ใดก็จะไปงอกใหม่ ณ ที่แห่งนั้น
2. แพร่โดยกระแสเลือด ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกลห่างจากแหล่งกำเนิดเดิมตามเส้นเลือด
3. แพร่โดยทางท่อน้ำเหลือง ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกลห่างจากแหล่งกำเนิดเดิมตามต่อมน้ำเหลือง

## สาเหตุของการเกิดมะเร็ง

เรายังไม่ทราบสาเหตุการเกิดที่แน่นอน แต่สามารถจะพบสาเหตุที่โน้มน้าวได้ เช่น การสูบบุหรี่จัด เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งในปอด การดื่มสุราจัด ก็จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งในตับมาก แต่ทั้งนี้คนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือไม่ดื่มสุราเลย ก็อาจจะเป็นมะเร็งในปอดหรือตับได้ แต่มีอัตราการเป็นน้อยกว่า ฉะนั้นสิ่งใดที่เราจะหลีกเลี่ยงได้ก็ควรจะหลีกเลี่ยง

## การตรวจหามะเร็งเป็นประจำนั้นมีประโยชน์และควรทำเป็นประจำหรือไม่

มะเร็งบางอย่างนั้นสามารถตรวจพบได้โดยง่ายไม่ยุ่งยากและพบได้บ่อย เช่น มะเร็งที่อวัยวะสืบพันธ์สตรี ที่นม เมื่อพบแต่เนิ่นๆ ก็สามารถรักษาให้หายได้ ฉะนั้นจึงควรตรวจเป็นประจำประมาณ 6 เดือน/ครั้ง หรืออย่างช้า 1 ปี/ครั้ง

## การรักษามีด้วยกัน 4 ทาง

1. การรักษาโดยการผ่าตัด
2. การรักษาโดยทางรังสี
3. การรักษาโดยการใช้ยาซึ่งมีทั้งกินและฉีด
4. การรักษาร่วมกันหลายๆ ทาง

แพทย์จะเลือกวิธีรักษาให้เหมาะสมกับชนิดและตำแหน่งของมะเร็งนั้นๆ และมักจะใช้ร่วมกันหลายๆ ทาง ซึ่งปัจจุบันนี้การตรวจและรักษาโรคมะเร็งได้ก้าวหน้าไปเป็นอันมาก สามารถลดอัตราการตาย ยืดอายุออกไปได้นานมากขึ้น รวมทั้งช่วยลดอาการทรมานลงไปด้วย

# มะเร็งปากมดลูก

## สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด ส่วนมากจะพบใน :-

- สตรีที่แต่งงานตั้งแต่อายุยังน้อย
- การแท้ง และการอักเสบของปากมดลูกรวมทั้งการเป็นแผลเรื้อรังจากเชื้อราต่างๆ บริเวณปากมดลูกและช่องคลอด เช่น เริม
- สตรีที่มีบุตรมากหลายคน มีโอกาสเป็นมะเร็งได้มากกว่าสตรีที่มีบุตรน้อย

## อายุ

พบมากในหญิงที่มีอายุก่อนจะหมดประจำเดือน

## อาการ

- บางรายไม่มีอาการอะไรเลยมาตรวจพบโดยบังเอิญ
- ส่วนมากจะมีตกขาวมากผิดปกติ มีกลิ่น มีเลือดออกง่ายหลังการร่วมเพศ ต่อมามีคล้ายน้ำล้างเนื้อจางๆ หรือลักษณะคล้ายน้ำเหลืองปนเลือด ต่อมาก็มีอาการเลือดออกง่าย เวลามีการกระทบกระเทือน นอกระยะมีประจำเดือน หรือมีน้ำคาวปลาออกมาเรื่อยๆ
- อาการเพลีย ซีด เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ปวด บวมที่ขา
- ในอาการของมะเร็งระยะสุดท้ายจะมีเลือดออกทางปัสสาวะ หรืออุจจาระ

## การป้องกัน

1. หมั่นรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธ์
2. สังเกตอาการต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ถ้าผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจภายในแล้วเอาตกขาว หรือน้ำในช่องคลอด และปากมดลูกไปย้อมสีตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ เพื่อหาเซลล์มะเร็ง
3. ควรตรวจสุขภาพตรวจภายในปีละครั้ง (หรือทุก 6 เดือน) เพื่อหาเซลล์มะเร็ง

☆★★☆★★☆

## ปวดท้อง

อาการปวดท้องไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการของโรค หรือมีการทำงานผิดปกติของอวัยวะภายในช่องท้อง อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือไม่เป็นอันตรายเลยก็ได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยควรจะให้แพทย์ตรวจเป็นดีที่สุด

### อาการปวดท้องนั้นแบ่งเป็น

1. อาการปวดที่รุนแรง
2. อาการปวดที่ไม่รุนแรง

**1. อาการปวดที่รุนแรง** ควรจะได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์โดยเร็วเป็นการดีที่สุด แต่ในขณะที่ยังไม่ได้พบแพทย์ ควรปฏิบัติตนดังนี้

1.1 ห้ามรับประทานทุกอย่างแม้แต่น้ำ หรือยา ถ้าคอแห้งมากๆ ให้อมน้ำแข็ง (เด็กเล็กๆ ห้ามอม)

1.2 ห้ามบีบ กด หรือนวดบริเวณหน้าท้อง

1.3 ห้ามให้ยาระงับปวด ระงับประสาทโดยทางอื่นใดทั้งสิ้น

1.4 ห้ามสวนอุจจาระ

**2. อาการปวดที่ไม่รุนแรง** อาจจะยังไม่สามารถรับการตรวจรักษาจากแพทย์ได้ทันที หรือเคยปวดเช่นนี้มาก่อน หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคกระเพาะ จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม หรืออาจจะลองรักษาตัวเองดูก่อน ควรจะปฏิบัติตนเองดังนี้

2.1 รับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย มีกากน้อย ไม่มันจัด เผ็ดจัด หรือของหมักดอง หรือของที่ทำให้เสาะท้อง

2.2 ไม่รับประทานอาหารจนอิ่มเกินควร

2.3 ไม่บีบ กด หรือ นวดบริเวณหน้าท้อง

2.4 ไม่รับประทานยาถ่ายหรือยาระบาย

2.5 ไม่สวนอุจจาระ

2.6 ไม่รับประทานยาระงับปวด เว้นไว้แต่กรณีที่ผู้ป่วยรู้ตัวอยู่แล้วว่าการปวดนี้ไม่เป็นอันตราย และเคยปวดเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น การปวดประจำเดือน เป็นต้น

2.7 ห้ามรับประทานยาระงับประสาท ยานอนหลับ

2.8 ให้ลองรับประทานยาสามัญประจำบ้านบางอย่างได้ เช่น ยาธาตุน้ำแดง น้ำขาว ยาเม็ดถ่าน ยาขับลมได้

2.9 ถ้าทดลองรักษาดูแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือเป็นๆ หายๆ หรือปวดมากขึ้น หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น หน้ามืด จะเป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ ขอให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

อาการปวดท้องที่พบบ่อยและเป็นอันตรายซึ่งต้องได้รับการรักษาพยาบาลจากแพทย์ โดยเร็วที่สุด มิฉะนั้นอาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. โรคไส้ติ่งอักเสบ
2. โรคท้องนอกมดลูกและเกิดอาการแตก
3. อวัยวะภายในช่องท้องแตกทะลุหรือฉีกขาด

## วิธีสังเกตอาการของโรคดังกล่าว

**1. โรคไส้ติ่งอักเสบ** อาการที่สำคัญ คือการปวดท้องน้อยซีกขวามากถ้าลองกดดูเบาๆ จะรู้สึกปวดมากขึ้น แต่คนไข้บางรายอาจมีอาการปวดแถวบริเวณลิ้นปี่หรือที่อื่นก่อน มักพบอาการที่ร่วมด้วย ดังต่อไปนี้ คือ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร มีไข้ ไม่ถ่ายอุจจาระ แต่ทั้งนี้อาจจะพบอาการร่วมดังกล่าวหรือไม่พบก็ได้ อาการปวดนี้จะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ (ยกเว้นโรคไส้ติ่งอักเสบชนิดเรื้อรัง) ในเด็กบางคนอาจมีอาการเดินตัวงอ

**2. โรคท้องนอกมดลูกและเกิดอาการแตก** จะมีอาการปวดท้องมากบริเวณท้องน้อยซีกซ้าย หรือขวาก็ได้ ซึ่งจะมีอาการปวดที่รุนแรงและรวดเร็ว พบในสตรีที่มีเพศสัมพันธ์มาก่อน อาการที่สังเกตเห็น ผู้ป่วยจะมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืด และหมดแรง ซีด (เป็นอาการของคนที่เสียเลือด) มีประวัติการขาดประจำเดือนมาก่อน แต่ถ้าตั้งครรภ์ในเดือนแรกอาจไม่มีประวัติการขาดประจำเดือน

**3. อวัยวะภายในช่องท้องแตกทะลุหรือฉีกขาด** ผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้อง บางรายอาจปวดรุนแรงมาก พบบ่อยในกรณีต่อไปนี้

3.1 เป็นแผลในกระเพาะ หรือโรคลำไส้เรื้อรังมาก่อน

3.2 เกิดจากอุบัติเหตุ

3.3 สาเหตุอื่นๆ เช่น มะเร็ง นิ่ว หรือเกิดการอักเสบอื่นใดมาก่อน เช่น ไทฟอยด์

ฉะนั้น เมื่อคนไข้มีประวัติปวดท้องเรื้อรังมาก่อน เช่น โรคแผลในกระเพาะ ถ้าเมื่อใดมีอาการปวดท้องรุนแรงมากขึ้นเป็นที่ผิดปกติก็ควรจะคำนึงถึงว่าแผลนั้นอาจจะเกิดอาการทะลุได้ ถ้าการปวดท้องเกิดขึ้นหลังจากมีประวัติของการได้รับอุบัติเหตุเช่นตกต้นไม้ รถชน เล่นกีฬา ก็ให้คำนึงถึงว่าจะมีการฉีกขาดทะลุของอวัยวะภายในช่องท้อง ซึ่งมักมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น หน้ามืดจะเป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น ขอให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

# ตกขาว หรือมุตกิต

## ตกขาว

หมายถึงภาวะที่มีสิ่งซึ่งไม่ใช่เลือดออกมาทางช่องคลอด อาจเป็นสิ่งปกติ หรือเกิดจากการอักเสบหรือมีการระคายเคืองต่ออวัยวะสืบพันธ์

## ตกขาวปกติ มีลักษณะอย่างไร

ตกขาวปกติจะมีลักษณะคล้ายแป้งเปียก มีจำนวนไม่มาก ไม่มีกลิ่น และไม่มีอาการคันของอวัยวะสืบพันธ์แต่ตกขาวปกตินี้อาจมีจำนวนมากขึ้นได้เล็กน้อยในภาวะอารมณ์เครียด ขณะมีการตกไข่ ขณะมีครรภ์ หรือระหว่างร่วมเพศ

## ตกขาวที่ผิดปกติ เกิดจากสาเหตุอะไร

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการอักเสบของช่องคลอด หรือปากมดลูก โดยเชื้อพยาธิ (ทริโคโมนาซ) เชื้อหนองใน เชื้อรา (โมนิเลีย) เชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรียอื่นๆ นอกจากนั้นการอักเสบของช่องคลอด อาจเกิดจากโรคเบาหวาน การใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเวลานานๆ การใช้ยาบางอย่าง การแพ้สารเคมี ภาวะภูมิแพ้ และเนื่องจากวัยชรา

## ตกขาวที่ผิดปกติ มีลักษณะอย่างไร

ตกขาวที่ผิดปกติ มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ ดังนี้

เชื้อพยาธิ ทริโคโมนาซ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดตกขาวผิดปกติ ตกขาวจะมีลักษณะเป็นน้ำสีเขียว หรือเหลือง เป็นฟองและมีกลิ่น นอกจากนั้นจะมีอาการคันในช่องคลอด และปากช่องคลอด

เชื้อหนองใน ตกขาวจะเป็นหนอง มีอาการเจ็บ หรือคันบริเวณช่องคลอด และปัสสาวะแสบ อาจมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะหรือจากช่องคลอด อาจมีการอักเสบของอวัยวะสืบพันธ์ภายใน และอวัยวะใกล้เคียง

เชื้อราโมนิเลีย ตกขาวมีลักษณะเป็นตะกอนนม มีอาการคันแสบทั้งในช่องคลอดและบริเวณปากช่องคลอด

☆★★☆★★☆

## โรคไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี

โรคตับอักเสบ สาเหตุมาจากการติดเชื้อโดย ไวรัส พบว่า เชื้อไวรัสที่เป็นตัวก่อโรค มีอยู่หลายตัว เช่น ไวรัส เอ ไวรัส บี ในที่นี้จะกล่าวถึง ไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี โดยเฉพาะ เพราะทำให้เป็นโรคเรื้อรังซ่อนตัวอยู่ในคนได้นาน ทำให้เป็นโรคตับแข็งหรือมะเร็งในตับ ที่สำคัญคือ ในปัจจุบัน โรคนี้ยังไม่มียารักษา

อาการของโรคตับอักเสบ ชนิด บี มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องอืด เจ็บชายโครงขวา ที่สำคัญสังเกตเห็นได้ชัด คือ ปัสสาวะเหลืองจัด ตาเหลือง ผิวเหลือง

## ไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี ติดต่อกันทางไหนได้บ้าง

1. ทางเลือดและน้ำเหลือง เช่น ได้รับเชื้อจากการถ่ายเลือด
2. โดยเข็มฉีดยา เครื่องมือผ่าตัด ซึ่งเปรอะเปื้อนเลือดของคนที่มีเชื้อไวรัส
3. โดยการใช้ของร่วมกันกับผู้ป่วยในลักษณะที่มีการสัมผัส ถูกเลือด น้ำเหลือง หรือน้ำลาย เช่น มีดโกน แปรงสีฟัน รวมทั้งการเจาะหู การสัก การฝังเข็ม
4. โดยการร่วมเพศ และการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกันจริงๆ
5. โดยการแพร่เชื้อจากแม่ไปยังลูกขณะคลอด

ส่วนทางอาหาร และน้ำดื่ม มีการติดต่อได้น้อยมาก แต่การกินอาหารร่วมกับคนที่เป็นพาหะ หรือคนทั่วไปการใช้ช้อนกลางจะลดโอกาสการเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคนี้จากน้ำลายได้

## เมื่อได้รับเชื้อแล้วจะเกิดอะไรขึ้น

เมื่อคนเราได้รับเชื้อนี้มาแล้ว ก็หาได้หมายความว่าจะกลายเป็นโรคนี้ไปเสียทุกคนไม่ ตรงกันข้ามคนส่วนมากเมื่อได้รับเชื้อมาแล้ว ร่างกายจะสามารถสร้างภูมิต้านทานขึ้นมาต่อต้านเชื้อนี้ได้ จึงไม่เป็นโรคตับอักเสบ และจะมีภูมิต้านทานโรคนี้ได้ตลอดไป มีประมาณ 1 คนใน 8 คน เท่านั้น ที่ได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิด บี แล้ว จะเป็นโรคตับอักเสบเฉียบพลัน อันเนื่องมาจากร่างกายอ่อนแอ ไม่สามารถต้านทานเชื้อที่เข้าสู่ร่างกายได้ ต่อมาบางคนอาจกลายเป็นโรคตับอักเสบเรื้อรังเป็นแรมปี ซึ่งถ้าร่างกายแข็งแรงดี ก็สามารถหายได้ในที่สุด บางรายกลายเป็นโรคตับแข็ง มะเร็งในตับ บางคนมี

ลักษณะก้ำกึ่ง คือ ร่างกายไม่สามารถกำจัดเชื้อให้หายขาด แต่ก็ยังสามารถต้านไม่ให้กลายเป็นโรคตับอักเสบได้ เรียกว่าเป็นพาหะ คือตัวเองไม่เป็นโรค แต่แพร่ไปยังผู้อื่นได้

## แนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่เป็นพาหะ มีดังนี้คือ

1. บำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่มีความจำเป็นต้องแยกรับประทาน สามารถรับประทานร่วมกับผู้อื่นได้โดยใช้ช้อนกลาง

2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อตับ เช่น เหล้า เบียร์ ยาบางชนิด สารพิษจากอาหารและชื้อรา เป็นต้น

3. เมื่อมีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ เช่น เท้าบวม ท้องบวม อุจจาระเป็นสีดำ ปวดท้อง ตัวเหลือง ตาเหลือง ฯลฯ

4. เฝ้าระวังการเกิดโรคร้าย โดยการเจาะเลือดตรวจการทำงานของตับและสารแอลฟาฟิโตโปรตีน ซึ่งจะช่วยบอกว่าเกิดมะเร็งตับหรือไม่ โดยการตรวจปีละครั้งหรือตามแพทย์สั่ง

5. ป้องกันการแพร่กระจายไปสู่บุคคลอื่นด้วยการงดบริจาคเลือดหรือแยกใช้เครื่องใช้ (เช่น มีดโกนหนวด หรือแปรงสีฟัน) บุคคลใกล้ชิดในบ้านที่ยังไม่มีภูมิต้านทานไวรัสตับอักเสบชนิดบี ควรฉีดวัคซีนป้องกัน

6. สำหรับแม่ที่เป็นพาหะ เด็กที่เกิดมาทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันตั้งแต่แรกเกิด ส่วนนมแม่ยังสามารถให้ทารกกินได้ตามปรกติ

7. การฉีดวัคซีนแก่ผู้ที่เป็นพาหะ นับว่าไม่ได้ประโยชน์เพราะไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปได้

## การป้องกัน

1. ก่อนการรับถ่ายเลือด ต้องตรวจเลือดที่จะให้ก่อนว่ามีเชื้อไวรัสชนิดบีหรือไม่

2. เครื่องมือผ่าตัด เข็มฉีดยา ก่อนใช้ต้องทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน

3. งดการร่วมเพศกับผู้ที่ไม่ใช่คู่ของตน ไม่เปลี่ยนคู่ร่วมเพศบ่อยๆ ไม่ร่วมเพศกับโสเภณี หรือร่วมเพศชายกับชาย ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องใช้ถุงยางอนามัย

4. ไม่ใช้ของร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดบี ที่ต้องสัมผัสกับเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย เช่น มีดโกน แปรงสีฟัน

5. สตรีที่มีเชื้อไวรัสบี หรือกำลังเป็นโรคที่มีอาการชัดเจน ควรป้องกันการตั้งครรภ์ไว้ก่อนจะเป็นการดีที่สุด ถ้าต้องการมีบุตรหรือตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์

### ใครบ้างที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบชนิดบี

1. เด็กแรกเกิดที่มีแม่เป็นพาหะหรือเป็นโรค
2. ผู้ที่มีคนในบ้านเป็นพาหะ หรือเป็นโรคตับอักเสบชนิดบี
3. ผู้ใหญ่ที่ตรวจเลือดแล้ว พบว่าไม่ได้เป็นพาหะ ไม่เคยได้รับเชื้อมาก่อน และไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคควรจะฉีดวัคซีนในกรณีต่อไปนี้
   - 3.1 ถูกเข็มหรือวัตถุที่เปื้อนเลือดของคนที่เป็นโรคหรือเป็นพาหะตำ
   - 3.2 จะแต่งงานกับคนที่เป็นพาหะหรือเป็นโรค
   - 3.3 จะต้องได้รับเลือดหรือสารจากเลือดบ่อยๆ
4. ผู้ที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับเลือด น้ำเหลือง น้ำลายของผู้อื่น เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล

### การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคนี้

☆★★☆★★☆

## กามโรค

### กามโรค หมายถึง โรคอะไร

กามโรค หมายถึงโรคซึ่งติดต่อโดยการร่วมเพศ

### กามโรคมีสาเหตุจากอะไร

กามโรคมีสาเหตุจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งได้แก่โรคหนองใน โรคซิฟิลิส แผลริมอ่อน จากเชื้อรา ได้แก่ พยาธิทริโคโมนาซ จากเชื้อไวรัส ได้แก่ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี เอดส์ เริม และเชื้ออื่นๆ

### โรคหนองในมีอาการอย่างไร

โรคหนองในเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง อาการที่พบในผู้หญิงระยะเริ่มต้น คือมีอาการปัสสาวะปวดแสบ และมีตกขาวมากขึ้น นอกจากนั้นอาจมีการอักเสบของท่อปัสสาวะ ช่องคลอด ปากมดลูกร่วมด้วย แต่มีมากรายอาจเป็นโรคหนองในโดยไม่มีอาการชัดเจน หากปล่อยทิ้งไว้โรคจะลุกลามขึ้นไปจนเกิดภาวะติดเชื้อ หนองในเฉียบพลันในอุ้งเชิงกรานได้

อาการที่พบในผู้ชายส่วนใหญ่ คือ ปวดขัด เวลาปัสสาวะ และมีการอักเสบของท่อปัสสาวะร่วมด้วยเสมอ มีหนองไหล และมีอาการปวดแสบปวดร้อน หากไม่รักษาการอักเสบอาจลุกลามไปยังอวัยวะใกล้เคียง และลูกอัณฑะ

ในเด็กผู้หญิง มีโอกาสติดเชื้อง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยการสัมผัสโดยตรงจากผ้าเช็ดตัว ห้องน้ำ เสื้อผ้าที่มีเชื้ออยู่ ทารกแรกเกิดอาจจะเกิดตาอักเสบจากเชื้อหนองในถ้าคลอดจากแม่ที่มีการอักเสบของช่องคลอดโดยเชื้อนี้

ดังนั้นเมื่อมีอาการควรปรึกษาหมอ

## โรคซิฟิลิส มีอาการอย่างไร

โรคซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่ติดต่อโดยการร่วมเพศ มีส่วนน้อยอาจติดต่อโดยบังเอิญ เช่น การถ่ายเลือด การผ่าตัด และจากแม่ติดต่อไปยังลูกในท้อง

**อาการเริ่มแรกของโรคนี้** จะเป็นแผลริมแข็งมักเกิดตรงบริเวณที่ได้รับเชื้อเข้าไปส่วนใหญ่ คือ อวัยวะสืบพันธ์ โดยมากมักจะเป็นแผลเดียว แผลจะมีขอบนูนสูง ก้นแผลเรียบ เวลากดหรือบีบมักไม่เจ็บ อาจพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง เช่น ขาหนีบบวมโต แต่กดไม่เจ็บ ในระยะนี้ถ้าไม่รักษาแผลจะหายเองภายใน 2-3 อาทิตย์ แต่เชื้อจะเข้าสู่กระแสเลือดกลายเป็นระยะที่ 2

**ระยะที่สอง** มักจะมีอาการไข้ต่ำๆ ปวดศรีษะ เจ็บคอ คล้ายเป็นหวัด และมีผื่นขึ้นตามตัว แขน ขา ไม่มีอาการคันหรือปวด ลักษณะผื่นมีได้หลายแบบ อาจเป็นผื่นแดง เรียบหรือนูน หรือเป็นตุ่มหนองก็ได้ ส่วนใหญ่ผื่นจะหายเรียบร้อยในระยะ 4-8 อาทิตย์ นอกจากนั้นบริเวณที่อับชื้น อาจมีเนื้องอกลักษณะคล้ายหูดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นบริเวณที่แพร่ของเชื้อได้ดีที่สุด บางรายจะพบผมร่วงเป็นหย่อมๆ อาจมีขนคิ้วร่วงด้วย และมีน้ำหนักตัวลด

**ระยะที่สาม** ถ้าไม่ได้รักษาโรคนี้จะเข้าสู่ระยะที่สามโดยไม่มีอาการอะไร ซึ่งเป็นระยะแฝงอยู่ระยะหนึ่ง มีผลเลือดเท่านั้นที่ให้ผลบวก บางรายอาจมีอาการของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท และระบบอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้

ซิฟิลิสในหญิงมีครรภ์มีความสำคัญ เพราะสามารถทำอันตรายต่อลูกในท้อง ดังนั้นหญิงมีครรภ์ควรได้ฝากท้องตั้งแต่เริ่มแรก เพื่อตรวจร่างกายและตรวจเลือด หากเป็นโรคนี้ก็จะได้รักษาทันท่วงทีก่อนจะเป็นอันตรายแก่ลูกในท้อง เช่น ทารกตายในท้อง ทารกพิการแต่กำเนิด หรือเป็นโรคซิฟิลิสตั้งแต่แรกคลอด

## แผลริมอ่อนมีอาการอย่างไร

แผลริมอ่อนเกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่ง มีอาการคือ เป็นแผลที่บริเวณอวัยวะเพศ มีหนอง เจ็บปวดมาก ส่วนใหญ่จะมีหลายแผล มีลักษณะกลมหรือรูปไข่ เวลาถูกจะเจ็บถ้าไม่รักษา หรือรักษาไม่เพียงพอจะมีภาวะแทรกซ้อน คือเป็นฝีบริเวณขาหนีบและมีหนอง (ซึ่งชาวบ้านเรียกว่าฝีมะม่วง)

## หูดหงอนไก่ มีอาการอย่างไร

หูดหงอนไก่ เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเนื้องอกออกมาคล้ายหงอนไก่ ถ้ามีขนาดใหญ่จะดูคล้ายดอกกระหล่ำ เป็นบริเวณอวัยวะเพศโดยเฉพาะที่ชื้นแฉะ และรอบทวารหนัก บางรายอาจเป็นในช่องคลอดและปากมดลูก โรคนี้มักพบร่วมกับกามโรคชนิดอื่นๆ ทำให้มีการอักเสบ ตกขาวมีกลิ่นเหม็น หากเป็นขณะตั้งครรภ์และเนื้องอกมีขนาดโตและหนา อาจทำให้เด็กคลอดไม่ได้หรือเสียเลือดมากขณะคลอด

สำหรับโรคพยาธิทริโคโมนาซ และโรคโมนิเลีย ดูในเรื่อง ตกขาว

## กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองหรือฝีมะม่วง

สาเหตุจากเชื้อคลามีเดีย โดยเกิดเป็นแผลเล็กๆ ที่อวัยวะเพศและหายไปเอง ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตเป็นฝี ถ้าไม่รักษาฝีจะแตกเป็นรู บางรายต่อมน้ำเหลืองถูกอุดตัน น้ำเหลืองเดินไม่สะดวก ทำให้อวัยวะเพศบวมโต คล้ายเป็นโรคเท้าช้าง

☆★★☆★★★☆

# วัณโรค

วัณโรค เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไมโคแบคทีเรีย ทุเบอร์เคิล แบซิไล เป็นได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น ปอด เยื่อหุ้มสมอง กระดูก และต่อมน้ำเหลือง เป็นต้น แต่ที่พบบ่อยและเป็นปัญหามากที่สุด คือที่ปอด วัณโรคมีอัตราการตายเป็นอันดับ 2 ของโรคต่างๆ

โรคนี้ปัจจุบันไม่ใช่โรคที่น่ากลัวต่อไปอีกแล้ว ถ้าผู้ป่วยที่เป็นตั้งใจรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ก็สามารถหยุดยั้งโรคนี้ได้ รวมทั้งการป้องกันและรักษาให้หายได้

## ท่านจะทราบได้อย่างไรว่าเป็นวัณโรคปอด

วัณโรคเป็นโรคติดต่อ ในระยะแรกจะไม่มีอาการ แต่เมื่อไรลุกลามขึ้นก็จะเริ่มมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ผอม น้ำหนักตัวลด มีไข้ตอนบ่ายๆ ไอเรื้อรัง บางครั้งมีเสมหะปนเลือด เหงื่อออกมาก บางครั้งเจ็บหน้าอก อาการเหล่านี้ขอให้รีบมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและรักษา

## วัณโรคปอดติดต่อกันได้อย่างไร

เชื้อวัณโรคไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เอง ดังนั้นการอยู่ใกล้ชิดหรือพูดคุยกันธรรมดาจะไม่ติดต่อ แต่จะติดต่อกันได้โดย

1. ไอหรือจามรดกัน ทำให้เชื้อโรคซึ่งอยู่ในปอดกระจายมากับเสมหะ น้ำลาย เมื่อผู้ใดถูกเสมหะก็ทำให้ติดโรคได้
2. บ้วนเสมหะที่มีเชื้อโรคลงบนถนน พอเสมหะแห้งก็จะปลิวไปตามฝุ่นละออง (เชื้อวัณโรคยังไม่ตาย) เมื่อคนหายใจเข้าไปก็ทำให้ติดได้
3. ดื่มน้ำนมวัวที่เป็นวัณโรคและเชื้อนั้นยังไม่ตาย ดังนั้นจึงควรต้มนมวัวให้เดือดก่อนรับประทาน

อย่างไรก็ตามถึงแม้โรคนี้จะมีอยู่ทั่วๆ ไป คนเราอาจได้รับเชื้อโรคโดยไม่รู้ตัวเสมอๆ แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงดีก็ไม่เป็นโรค

## แพทย์ตรวจพบวัณโรคปอดโดยวิธีใด

1. ตรวจเอ็กซเรย์ปอด
2. ตรวจเสมหะเพื่อจะทราบว่ามีเชื้อโรคในเสมหะหรือไม่
3. ทำทูเบอร์คูลิน เทส เพื่อจะให้ทราบว่าท่านเคยได้รับเชื้อวัณโรค มาบ้างหรือไม่

การอ่านผล ทูเบอร์คูลิน เทส ถ้าบริเวณที่ทดสอบมีปฏิกริยาแรงผิดปกติแสดงว่าท่านเคยได้รับเชื้อมาแล้ว แต่อาจเป็นหรือไม่เป็นวัณโรคก็ได้

## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยวัณโรค

1. กินยา-ฉีดยาอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ ห้ามหยุดยาเอง ถ้ามีอาการผิดปกติให้มาพบแพทย์
2. บริหารร่างกายบ้าง พักผ่อนให้เพียงพออย่าทำงานหนัก ปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์
3. เวลาไอ-จาม ควรใช้กระดาษปิดปากแล้วนำไปเผา
4. บ้วนน้ำลาย เสมหะ น้ำมูก ในภาชนะที่มียาฆ่าเชื้อโรค (น้ำยาไลโซลประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ถ้วยแก้ว) ที่มีฝาปิดแล้วนำไปเทลงส้วมซึมหรือฝังดิน หรือบ้วนในกระดาษแล้วนำไปเผาไฟ

5. พาญาติ และผู้ใกล้ชิดมาตรวจ ถ้ามีเด็กเล็กๆ ให้มาพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. ป้องกัน

6. ให้แสงแดดส่องเข้าไปในห้องนอน ที่พักอาศัย เพื่อช่วยทำลายเชื้อโรค เสื้อผ้าเครื่องนอน ควรผึ่งแดดบ่อยๆ

## การรักษาโรค

ไม่จำเป็นต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาล รักษาที่บ้านก็ได้แต่ท่านต้องปฏิบัติตามคำแนะนำและปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โรคนี้จะหายได้

เมื่อท่านเป็นโรคนี้แล้วควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดดังนี้

1. กินยา - ฉีดยาตามแพทย์สั่ง ซึ่งอาจต้องใช้เวลานาน 1 ปีถึง 2 ปี ในปัจจุบันนี้สามารถรักษาให้หายได้ภายใน 6 เดือน ไม่ควรเพิ่ม ลดยาเอง ถ้ามีอาการตามัว หูอื้อ ผื่นคันตามตัวแสดงว่าอาจจะแพ้ยาให้มาพบแพทย์ บางรายพอรักษาได้ 3-4 เดือนอาการก็ดีแข็งแรงเหมือนคนปกติ ท่านอย่าหยุดยาเอง เพราะจะทำให้โรคกำเริบมาก และทำให้ท่านมีโอกาสหายยาก

2. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

3. กินยาบำรุงและอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ ไม่มีของแสลง

4. ผู้ที่อยู่ในชุมชนแออัดควรจะทำบ้านให้สะอาด และอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ใช่ในห้องมืดอับ ออกกำลังพอสมควรไม่ควรให้เหนื่อยมากเกินไป

## การป้องกัน

1. ถ้าท่านพบว่าตัวท่านมีอาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายกลางคืนมีเหงื่อออก ไอเรื้อรัง บางรายไอเป็นเลือด อาการเหล่านี้ท่านควรมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจโรค

2. เวลาไอ-จาม ควรปิดปากด้วยกระดาษหรือผ้าเช็ดหน้าแล้วนำไปเผา หรือซักให้สะอาด

3. บ้วนเสมหะในภาชนะฝาปิดที่มียาฆ่าเชื้อโรคแล้วนำไปเทลงส้วมหรือฝังดิน

4. ควรแยกภาชนะที่ผู้ป่วยใช้ไว้ต่างหาก อย่าใช้ปนกัน เช่น แก้วน้ำ ชาม ช้อนส้อม เป็นต้น

5. ควรพาบุคคลในครอบครัวไปทดสอบ ทูเบอร์คูลิน ถ้าผลการตรวจแสดงว่าไม่เคยได้รับเชื้อวัณโรค ก็ควรรับการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. โดยเฉพาะในเด็กเกิดใหม่ควรฉีดยานี้ เพราะป้องกันได้ถึง 80 % ในระยะ 10 ปีแรก และเมื่ออายุ 7-8 ปี ควรฉีดอีกครั้งหนึ่ง

# ต้อกระจก

## ต้อกระจก

เป็นโรคที่กระจกตาขุ่นทำให้มองเห็นไม่ชัดหรือไม่เห็นเลย แบ่งได้เป็น 2 อย่างใหญ่ คือ

## พวกหนึ่งเป็นในเด็ก

เนื่องจากเป็นมาแต่เกิด หรือเป็นในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สาเหตุอาจเนื่องมาจากเป็นโรคกรรมพันธุ์หรือเนื่องจากผลของความผิดปกติทางด้านอาหาร หรือจากการอักเสบ หรือแม่ติดเชื้อหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์อ่อนๆ เรียกต้อกระจกในวัยกำลังเติบโต

## อีกพวกหนึ่ง เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ

กระจกตาที่เคยใช้ได้ดีมาแล้วค่อยๆ ขุ่นลงจนมองไม่เห็นในที่สุด เกิดจากการเสื่อมตามธรรมชาติ หรืออาจเกิดจากการถูกความร้อนอยู่นานๆ หรือจากถูกแสงเอ็กซเรย์ ซึ่งใช้รักษาโรคอื่น โรคเบาหวาน หรือจากการอักเสบของยูเวียล แทรคส์ (Uveal Tracts) หรือ เกิดจากการกินสารพิษบางอย่าง หรือกินยาบางอย่าง

## อาการ และอาการแสดง

อาการตามัว มองไม่ชัด จะเป็นมากขึ้นๆ และไม่มีการเจ็บปวด การตรวจระยะแรกๆ ต้องอาศัยเครื่องมือทางตาและผู้เชี่ยวชาญ

## การรักษา

ควรพบจักษุแพทย์

- ในเด็ก แพทย์อาจเปลี่ยนแว่นทำให้การใช้สายตาดีขึ้น
- ในกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีกระจกตาขุ่นมาก และประสาทตายังไม่เสีย ก็สามารถเอาเลนส์ที่ขุ่นออก ใช้แว่นแทนเลนส์ หรืออาจใช้เลนส์เทียมใส่ไว้แทนเลนส์ที่ขุ่นได้

☆★★☆★★☆

## ต้อหิน (GLAUCOMA)

**ต้อหิน** เป็นโรคที่มีความดันในลูกตาสูงกว่าปกติ ทำให้มองไม่เห็นชัดเจน หรือตาบอดสนิท ต้อหินเกิดจากการไหลเวียนของเหลวในลูกตาไม่สมดุล ซึ่งเป็นมาแต่กำเนิด หรือเป็นจากกรรมพันธ์ อีกประเภทหนึ่ง เกิดภายหลังเป็นโรคตาอย่างอื่น เช่น ยูเวียไอติส (Uveitis) เนื้องอกภายในลูกตาหรือต้อกระจกที่บวมใหญ่ การกินยาหรือหยอดยาพวกคอร์ติโกสเตอรอยด์เป็นเวลานาน ทำให้ความดันในลูกตาสูงขึ้นได้

ในรายที่สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ต้องรีบพบจักษุแพทย์โดยด่วน ไม่เช่นนั้นอาจตาบอดได้ อาการที่ควรสงสัยไว้ก่อน คือ ถ้าคนอายุเกิน 40 ปี เปลี่ยนแว่นตาบ่อยๆ มีอาการปวดหัวเล็กน้อย การมองภาพต่างๆ ไม่ชัดเจน เห็นภาพดำๆ รอบหลอดไฟฟ้า หรือปรับสายตาในที่มืดไม่ค่อยได้ เมื่อพบจักษุแพทย์ก็จะวัดความดันในลูกตาด้วยเครื่องมือพิเศษ (TONOMETER) และตรวจพิเศษอื่นๆ ต่อไป ดังนั้นไม่ควรใช้ยาหยอดตาประเภทสเตอรอยด์ติดต่อกันเกิน 7 วัน หรือใช้ยาหยอดตาเป็นประจำด้วยตนเอง โดยแพทย์ไม่ได้สั่งเพราะในรายที่เป็นต้อหินเรื้อรังอาจจะตาบอดได้

☆★☆☆★★☆

## ต้อเนื้อ (PTERYGIUM)

**ต้อเนื้อ** เป็นโรคที่เกิดจากเยื่อบุตา (CONJUNCTIVAS) งอกเข้าไปบนกระจกตา (CORNEA) ตามปกติมักจะงอกจากทางหัวตา

### สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบ แต่มักเกิดกับคนที่ถูกลมพัดจัด ถูกฝุ่นละออง ถูกแสงอัลตราไวโอเล็ต จากแสงแดด เช่น ชาวไร่ ชาวนา ที่ทำงานกลางทุ่ง กลางนา

### อาการ

มักจะไม่มีอะไรมาก ถ้างอกไปเรื่อยๆ ก็บังการเห็นภาพได้ และเนื่องจากเป็นเนื้อเยื่อที่อยู่ผิดที่ ก็มักจะมีอาการอักเสบได้ง่าย

### การป้องกันรักษา

คือป้องกันไม่ให้ตาถูกลมพัดจัด หรือถูกฝุ่นละอองมากนัก โดยการใช้แว่นตา จักษุแพทย์สามารถผ่าตัดเลาะออกได้

# โรคเบาหวาน

## โรคเบาหวานเกิดขึ้นได้อย่างไร

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับอินซูลินจากตับอ่อน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดของคนเราให้อยู่ในระดับปกติ เมื่อการควบคุมทำไม่ได้จะเนื่องจากร่างกายขาดอินซูลินสำหรับควบคุม หรืออินซูลินทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ตามปกติ จึงทำให้มีน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ และเกิดน้ำตาลล้นออกทางปัสสาวะด้วย จึงเกิดภาวะเบาหวานขึ้น

## วินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคเบาหวานจาก

- จากประวัติทางพันธุกรรม เช่น บิดา มารดา เป็นเบาหวาน ทำให้มีโอกาสเป็นเบาหวานได้
- ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ
- ตรวจหาน้ำตาลในกระแสเลือดก่อนอาหารเช้าพบปริมาณน้ำตาลสูงเกิน 120 มิลลิกรัม ในเลือด 100 ซีซี

## อาการ และอาการแสดง

1. กินจุขึ้นและหิวบ่อย เนื่องจากร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรตไม่ได้ ทั้งๆ ที่ร่างกายต้องการใช้เป็นพลังงาน จึงต้องชดเชยโดยการเพิ่มปริมาณการกินจุขึ้น

2. ดื่มน้ำมาก เป็นผลเนื่องจากการถ่ายปัสสาวะมาก ทำให้กระหายน้ำบ่อยเพราะขาดน้ำ

3. ถ่ายปัสสาวะมาก ทั้งกลางวัน และกลางคืน เนื่องจากมีน้ำตาลมาก จึงขับน้ำตาล ออกทางปัสสาวะมาก และดึงเอาน้ำออกมาด้วย

4. น้ำหนักลด เนื่องจากร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานไม่ได้ จึงต้องใช้ไขมัน และโปรตีนสร้างพลังงานแทน ทำให้ร่างกายซูบผอมลง

นอกจากนี้จะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ตาพร่ามัว คันตามตัว และติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย

## อาการแทรกซ้อนที่พบบ่อย

- เลือดเป็นพิษจากสารคีโตน เกิดแก่คนอายุน้อยที่เป็นเบาหวาน มีอาการไข้ ผิวหนังแห้ง ซึม หมดสติ หายใจหอบ

- ความหนืดของเลือดสูง เกิดแก่คนเบาหวานที่อายุมาก มีอาการท้องอืดแน่น กระหายน้ำ มีไข้ ซึม หมดสติ
- มีความผิดปกติของผนังเส้นเลือด ทำให้เกิดโรคตา เกิดโรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดโรคเกี่ยวกับระบบประสาท มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า และทำให้เกิดเป็นแผลที่เท้า นิ้วเท้าเกิดเนื้อตาย
- เกิดโรคติดเชื้อง่าย ได้แก่ วัณโรค โลหิตเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรีย เป็นฝีหนองต่างๆ

## การป้องกันและข้อควรปฏิบัติเมื่อเป็นโรคเบาหวาน

1. ควบคุมอาหาร กินอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลน้อยลง
2. ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด หรือในปัสสาวะบ่อยๆ
3. ปรึกษาแพทย์ให้ทำการตรวจ และรักษาที่ถูกต้องต่อเนื่องตลอดชีวิต
4. ควรรู้อาการที่บ่งว่าน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขณะกินยารักษาเบาหวาน มี เวียนศรีษะ ง่วงนอน เหงื่อออกมาก หน้าซีด หงุดหงิด ตาพร่ามัว ชักหรือหมดสติ
5. ถ้ารู้สึกมีอาการดังข้อ 4 ต้องรีบกินน้ำตาลทันที ฉะนั้นผู้ป่วยควรพกน้ำตาลชนิดสลายแล้ว เช่น กลูโคลิน ติดตัวด้วย
6. หมั่นรักษาความสะอาดและสวมรองเท้าอย่าให้คับเพื่อระวังเป็นแผลง่ายหายยากและอาจเน่าต้องตัดนิ้ว
7. ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโ รคนี้ ตามักจะเสื่อมลง และอาจบอดได้ถ้าไม่ระวังรักษาให้ดี

☆★★☆★★☆

# ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดเกี่ยวกับการไหลเวียนโลหิต เป็นภาวะที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ หลายระบบ ซึ่งร่วมกันทำงานควบคุมระดับความดันโลหิต มีหัวใจ ระบบประสาท ปริมาตรเลือด สารในเลือด เป็นต้น

**องค์การอนามัยโลก** (WHO) ได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

ความดัน 140/90 ม.ม. ปรอท หรือต่ำกว่า เป็นความดันปกติ

ความดัน 140/90 - 160/95 ม.ม. ปรอท เป็นระยะก้ำกึ่ง

ความดัน 160/95 ม.ม. ปรอทขึ้นไปเป็นความดันโลหิตสูง

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

มีเชื้อชาติ อายุ เพศ น้ำหนัก ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน (ความเครียด ความสมบูรณ์เกี่ยวกับอาหาร)

## อาการของความดันโลหิตสูง

ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้าๆ พอตอนกลางวันทุเลาลง รู้สึกเบาหัว มีเสียงดังในหู สมองตื้อ เหนื่อยง่าย ใจสั่น อาจมีเลือดกำเดาไหลร่วมด้วย

## อาการแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง

1. ผลต่อสมอง - เป็นได้ทั้งเส้นเลือดที่เลี้ยงสมองแตกและอุดตัน พวกที่เส้นเลือดแตกจะตายมากกว่าเส้นเลือดอุดตัน
2. ผลต่อหัวใจ - ทำให้เกิดหัวใจวายและกล้ามเนื้อหัวใจตาย
3. ผลต่อไต - ในคนที่มีความดันสูงมากๆ เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดโรคไต

## ข้อควรระวังเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง

- ลดการกินอาหารรสเค็ม
- งดการดื่มสุรามากๆ บ่อยๆ
- งดการสูบบุหรี่ นิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดหดตัว หัวใจจะทำงานหนัก และแรงดันเลือดจะสูงขึ้น
- อย่าออกแรงหักโหมมากเกินไป
- อย่าปล่อยตัวให้อ้วนโดยการกินอาหารที่มีไขมันสูง
- อย่าปล่อยให้มีอารมณ์เครียดมากๆ
- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ววิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ เป็นต้น

## ควรพบแพทย์เพื่อรักษาความดันโลหิตสูง

- ควบคุมความดันให้อยู่ในระดับไม่เกิน 140/90 ม.ม. ปรอทเพื่อไม่ให้เกิดพยาธิสภาพกับหัวใจและหลอดเลือด
- ถ้าไม่รักษาให้ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะเกิดภาวะแทรกซ้อนที่มีอันตรายมาก ข้างต้น

- ความดันโลหิตสูงอาจเป็นอยู่ตลอดชีวิต ต้องกินยาควบคุมตลอดไป
- ในคนสูงอายุ ควรลดความดันลงอย่างช้าๆ ในความดูแลของแพทย์
- ในรายที่ความดันสูงปานกลางควรพบแพทย์ทุก 3-4 เดือน ถ้าสูงมากพบแพทย์ทุกเดือน

**หมายเหตุ**

ค่าของความดันโลหิตตัวแรกนั้นเป็นค่าของความดันขณะที่หัวใจบีบตัว ซึ่งมักจะขึ้นๆ ลงๆ ตามแต่สภาวะของร่างกาย ส่วนตัวหลังเป็นค่าของความดันโลหิตขณะที่หัวใจขยายตัวมักจะมีค่าคงที่ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงน้อยมาก

☆★★☆★★☆

## หัวใจวาย

เกิดจากการที่เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ส่วนมาก เนื่องจากเส้นเลือดหัวใจตีบตัน เป็นผลจากการแข็งตัวของเส้นเลือด ซึ่งมีไขมันบางๆ จะสะสมตามผนังเส้นเลือดพอกหนาขึ้น คล้ายกับตะกรันในท่อประปา เมื่อเส้นเลือดมีอาการตีบตันกว่า 70 % แล้ว ปริมาณออกซิเจนที่จะไปถึงกล้ามเนื้อหัวใจอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะหัวใจที่ต้องทำงานหนักในระหว่างการออกกำลัง การย่อยอาหาร หรือภาวะเครียด

### อาการที่เกิดขึ้นเมื่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่เพียงพอ

- แน่นอึดอัด รู้สึกมีความกดดันในอก หายใจไม่ออก หรือเหนื่อยหอบ
- ปวด แน่น บริเวณหน้าอก คอ หรือกราม และอาจกระจายไปตามแขนข้างหนึ่งข้างใด หรือทั้งสองข้าง
- อ่อนเพลีย เหงื่อออกมาก หรือเวียนหัว
- หัวใจเต้นๆ หยุดๆ หรือเต้นแรงเป็นบางตุบ หรือเต้นไม่สม่ำเสมอ หรืออาจเป็นลมหมดสติทันทีทันใดก็ได้
- ถ้าเป็นมากๆ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงมากๆ ก็จะตาย เกิดเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายแบบเฉียบพลัน

อาการเหล่านี้อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ตลอดจนความเจ็บปวดและตำแหน่งที่เกิดของอาการ

## ความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวาย

การกำหนดนิสัยปัจจุบันหรืออนาคตอาจมีผลทำให้เกิดหรือไม่ให้เกิดหัวใจวายได้ ในขณะที่ยังวินิจฉัยประเภทของโรคหัวใจไม่ได้ อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายได้ สถิติระบุความเสี่ยงสูงของอาการเป็นโรคหัวใจวาย มี 3 ประเภท ดังนี้

1. การสูบบุหรี่
2. ความดันโลหิตสูง
3. การเพิ่มปริมาณไขมันในเลือด

## การสูบบุหรี่

สิ่งสำคัญที่สุดที่สามารถทำได้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวาย คือ การเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงได้ถึง 50% โดยที่ไม่ต้องคำนึงเลยว่าผู้นั้นจะสูบมานานเพียงใด

เมื่อสูบบุหรี่ นิโคตินที่สูดเข้าไปจะทำให้เส้นเลือดหดตัว หัวใจจึงต้องเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดไปตามเส้นที่ตีบลง ความดันโลหิตจึงอาจสูงขึ้น ควันบุหรี่จะเพิ่มแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปในปอด ทำให้เม็ดเลือดแดงได้รับออกซิเจนเพื่อไปเลี้ยงส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ยากขึ้น

## ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตเป็นกำลังที่ทำให้โลหิตปะทะกับผนังเส้นเลือด ถ้าแรงดันสูงจะทำให้ผนังเส้นเลือดขรุขระได้ ซึ่งจะสามารถตักไขมันและสิ่งอื่นๆ ไว้ ก่อให้เกิดการอุดตันได้ การอุดตันเกิดได้ตามเส้นเลือดต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเส้นเลือดเล็กๆ ในที่สุดอาจทำลายสมอง หัวใจ ไต ก่อให้เกิดอัมพาต โรคหัวใจ และโรคไตได้

## การเพิ่มปริมาณไขมันในเส้นเลือด

ไขมันและมันอื่นๆ ก่อตัวได้ง่ายตามผนังเส้นเลือด หากมีไขมันเหล่านี้หมุนเวียนในเส้นเลือดมาก ไขมันเหล่านี้มาจากอาหารที่เรากิน หรือร่างกายผลิตขึ้นเอง การลดปริมาณไขมัน ควรรักษาน้ำหนักตัวให้สมดุลย์อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด จำกัดของหวานและน้ำตาล พยายามอย่าให้มีไขมันมาก

นอกจากนี้การประกอบอาหาร ควรใช้วิธี อบ นึ่ง หรือย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันที่จะบริโภค

## ความเสี่ยงที่มีส่วนทำให้เกิดหัวใจวายได้แต่น้อยกว่ามีดังนี้

1. ความเครียดหรือความกังวล
2. การออกกำลังไม่เพียงพอหรือไม่ได้ออกกำลัง
3. น้ำหนักตัวมากเกินไป

## ความเครียดหรือความกังวล

ความวิตกกังวลและความเครียดเป็นเหตุให้ร่างกายผลิตสารตัวหนึ่งซึ่งทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น และทำให้เส้นเลือดหดตัวหรือตีบลง นอกจากนั้นความเครียดอาจก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง และเพิ่มปริมาณไขมันในเส้นเลือดด้วย

## การออกกำลังไม่เพียงพอ

ร่างกายที่ขาดการออกกำลังมักจะอ้วน การออกกำลังสม่ำเสมอจะช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อและช่วยลดน้ำหนัก อาจช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดลดลง ลดความดันโลหิตและการเต้นหัวใจในบางคน และเป็นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วย

การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอ หมายถึงครั้งละ 20-30 นาที วันเว้นวัน หรืออาทิตย์ละ 3-4 วัน การออกกำลังควรหยุดเมื่อมีอาการเหนื่อยหรือหายใจไม่ทัน

## น้ำหนักตัวมากเกินไป

หากมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น คนที่น้ำหนักตัวเกินส่วนมากจะมีความดันโลหิตสูง เมื่อความดันโลหิตสูงและน้ำหนักตัวก็เกิน หัวใจต้องทำงานอย่างหนักเพื่อสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายแข่งกับความดันโลหิตที่สูงขึ้นด้วย

☆★★☆★★☆

# โรคหัวใจขาดเลือด

เป็นโรคหัวใจที่พบมากขึ้นตามความเจริญทางวัตถุ

## สาเหตุ

เกิดจากการที่เลือดไม่สามารถวิ่งผ่านไปตามหลอดเลือดที่เข้าเลี้ยงหัวใจจากสาเหตุที่พบบ่อยและมากที่สุด คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เนื่องจากหลอดเลือดแข็งเมื่อมีอายุมากขึ้น มีไขมันและหินปูนไปจับมากขึ้น

### อาการ

- เจ็บหรือแน่นที่หน้าอก ยอดอกหรือลิ้นปี่ ที่คอหรือที่ขากรรไกรข้างซ้ายที่แขน หรือที่ข้อศอกข้างซ้ายโดยหาสาเหตุอื่นไม่ได้ มักเกิดหลังออกกำลังมากๆ พอนั่งพักอาการก็ดีขึ้น เป็นๆ หายๆ
- เหนื่อยหอบใจเต้นๆ หยุดๆ หรือเต้นแรงเป็นบางตุบ หรืออาจเป็นลมหมดสติทันทีก็ได้
- ถ้าเป็นมากๆ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเลี้ยงมากๆ ก็จะตาย เกิดเป็นโรค หรือภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายแบบเฉียบพลัน

### ป้องกันรักษา

พบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำ พกยาอมใต้ลิ้นหรือยาพ่น (ไนโตรกลีเซอรีน) ตลอดเวลาเมื่อมีอาการจุกเจ็บแน่นที่หน้าอกหรือลิ้นปี่ คอ ขากรรไกร หรือแขน

- การระมัดระวังตนเองของผู้เป็นโรคนี้มีความสำคัญมากกว่ายาเสียอีก โดยหลีกเลี่ยงสาเหตุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์ ความอ้วน การสูบบุหรี่ และดื่มกาแฟ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล รักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้ดี งดกินอาหารไขมันสูง

☆ ✯ ✯ ☆ ✯ ✯ ☆

## โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

เป็นโรคหัวใจไม่สมประกอบมาแต่กำเนิดจากสาเหตุทางกรรมพันธุ์ มารดาเกิดโรคติดเชื้อขณะตั้งครรภ์โดยเฉพาะในระยะ 3 เดือนแรก มารดาสูงอายุขณะตั้งครรภ์

### อาการ

เด็กที่เป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดรุนแรงจะเขียวตั้งแต่ออกมา หายใจเร็ว (หอบเหนื่อย) กว่าเด็กอื่นๆ ดูดนมยาก เติบโตช้า เด็กโตขึ้นวิ่งเล่นจะเหนื่อยง่าย และอาจเป็นลมหมดสติ เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะมีอาการภาวะหัวใจล้ม

### การป้องกันรักษา ป้องกันจากสาเหตุข้างต้น

การรีบรักษาตั้งแต่อายุยังน้อยๆ โดยพบแพทย์สามารถจะทำการผ่าตัดให้หายขาดได้ หรือบรรเทาอาการได้

## พยาธิตัวตืด

พยาธิตัวตืด หรือพยาธิตัวแบน มีลักษณะตัวแบนเป็นปล้องๆ ต่อกันยาวคล้ายเส้นบะหมี่ เส้นแบนจึงเรียกว่า "เทปเวอร์ม" (TAPEWORMS) ที่สำคัญและพบบ่อยคือ

**พยาธิตืดหมู** (TAENIA SOLIUM) พบในคนที่ชอบกินอาหารดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อหมูที่ไม่สุก พยาธิตัวแก่ลำตัวเป็นปล้องๆ ต่อๆ กันยาวประมาณ 15 ฟุต หรือมากกว่ามีหัวซึ่งมีที่ดูด 4 อัน เขี้ยว 6 เขี้ยว ไว้สำหรับเกาะดูดอาหารจากผนังลำไส้

ตัวแก่ของพยาธิตัวตืด อาศัยอยู่ในลำไส้เล็กของคน ปล้องแก่จะหลุดออกมาเอง หรือปนมากับอุจจาระและมีไข่ติดออกมาด้วย เมื่อปล้องแตกออกไข่จะกระจายอยู่ตามพื้นดิน เมื่อหมูกินอุจจาระที่มีปล้องและไข่เข้าไป ตัวอ่อนจะออกจากไข่ไชทะลุผนังของลำไส้เข้าสู่วงจรเลือด และน้ำเหลืองไปยังเนื้อเยื่อทั่วร่างกายและฝังอยู่โดยสร้างเป็นถุงหุ้มเรียก "เม็ดสาคู" เป็นระยะติดต่อ

### อาการ

1. จากการที่พยาธิตัวแก่อยู่ในลำไส้ มีน้ำหนักลด ผอมลง ขาดอาหาร ทั้งๆ ที่กินอาหารมาก หิวบ่อย ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระบ่อย หน้ามืด วิงเวียน กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ

2. จากถุงหุ้มที่เรียก เม็ดสาคู ฝังอยู่ทำให้เนื้อเยื่อบริเวณรอบ ๆมีอาการอักเสบ อาการขึ้นกับตำแหน่งที่ เม็ดสาคู ฝังตัวอยู่ เช่น ที่สมองจะมีอาการปวดศีรษะ ตามัว เป็นอัมพาต ชัก หรือมีอาการทางจิต และอาจถึงตายได้

### การวินิจฉัย

ตรวจพบไข่พยาธิ ปล้องของพยาธิออกมากับอุจจาระ หรือจากตุ่มใต้ผิวหนัง

### การป้องกัน-รักษา

กินเนื้อหมูที่สุกแล้ว เมื่อเป็นโรคนี้ควรพบแพทย์ทันที

**พยาธิตืดวัว** (TAENIA SAGINATA) มีวงชีวิตเหมือนกับพยาธิตืดหมูทุกอย่าง แต่จะเกิดในวัวควายแทน ถ้าคนกินเนื้อวัว ควาย ดิบๆ สุกๆ เข้าไปจะเป็นได้แต่มีข้อดีกว่าตืดหมูนิดหน่อย คือไม่ทำให้เกิด "เม็ดสาคู" ในคน

# พยาธิใบไม้ตับ

**พยาธิใบไม้ตับ** (OPISTHORCHIS VIVERINI) เป็นโรคที่เกิดเนื่องจากพยาธิเข้าไปอยู่ในท่อน้ำดีภายในตับของคนหรือสัตว์เช่น สุนัข แมวและมีการเคลื่อนตัวไปมา จะก่อการระคายเคืองต่อผนังของท่อน้ำดี ต่อมาระยะหลังจะมีการอักเสบเป็นหนองเป็นฝีขึ้นได้เป็นนานๆ ตับจะแข็งและในบางรายจะกลายเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีก็ได้

**วงชีวิต** พยาธิตัวแก่อาศัยอยู่ในท่อน้ำดีเล็กๆ ในตับของคน หรือสัตว์ ไข่พยาธิจะปนออกมากับน้ำดีลงสู่ลำไส้เล็ก และออกสู่ภายนอกพร้อมกับอุจจาระ ถ้าถ่ายอุจจาระลงน้ำ หอยบางชนิดจะกิน ไข่พยาธิเข้าไป และฟักตัวกลายเป็นตัวอ่อนในตัวหอยแล้วออกจากตัวหอยว่ายน้ำไปสู่ปลา ได้แก่ ปลาตะเพียนทราย ปลาสร้อยนกเขา ปลาสูดและปลากระมัง ไชเข้าไปอยู่ในเนื้อปลา ระยะนี้เป็นระยะติดต่อเมื่อคนหรือสัตว์กินปลาดิบหรือสุกๆ ดิบๆ เข้าไปก็จะเดินทางเข้าสู่ท่อน้ำดี

## อาการ

1. ไม่มีอาการเลย - เพิ่งเริ่มเป็นจะตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระเท่านั้น
2. มีอาการเล็กน้อย - ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แน่น จุกเสียดท้องบริเวณชายโครงขวาและลิ้นปี่
3. มีอาการปานกลาง - ท่อน้ำดีอักเสบ อาจเป็นๆ หายๆ หรือเป็นติดต่อกันไป เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องเดิน มีไข้ต่ำๆ เจ็บตับ อาจเหลืองดีซ่านได้
4. มีอาการรุนแรง - มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ท่อน้ำดีอักเสบเรื้อรัง ไข้สูงปานกลาง เบื่ออาหาร ตาเหลือง ตับโต และกดเจ็บ

## การวินิจฉัย

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีภูมิลำเนาอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอาการข้างต้นและตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ

## การป้องกันและรักษา

กินเนื้อปลาที่สุกแล้ว โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ดสีขาว จำพวกปลาตะเพียน

- ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- ผู้ป่วยทุกคนควรพบแพทย์ เพื่อรักษาอย่างต่อเนื่องจนหาย
- หลังรับประทานยาจนหายแล้วต้องงดอาหารดิบๆ สุกๆ

# ไกร์ดิเอซิส (GIARDIASIS)

## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว ชื่อ ไกร์อาเดีย แลมเบลีย

## อาการ

เชื้อจะอาศัยอยู่ในลำไส้เล็กส่วนต้น ไม่ทำให้เกิดอักเสบของลำไส้แต่ขัดขวางการดูดซึมของไขมัน ทำให้ไขมันผ่านลงสู่ลำไส้ใหญ่มากกว่าปกติ ทำให้เกิดท้องเดินที่เรียกว่า "สเตร์ตอเรีย" (Steatorrhea) ซึ่งจะเกิดเป็นครั้งคราวแล้วหายไป ในบางครั้งเชื้อเข้าไปในถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีอักเสบได้แต่ไม่พบบ่อยนัก ตามธรรมดาเชื้อไกร์อาเดีย แลมเบลีย ไม่ทำให้เกิดอาการอะไร มีบ้างที่ทำให้ไม่สบายหรือแน่นท้องบริเวณลิ้นปี่ คลื่นไส้ ท้องอืด ปวดท้อง และท้องเดินได้ สีอุจจาระจะซีดลงและปริมาณมาก เนื่องจากมีไขมันออกมากับอุจจาระมากกว่าปกติ ผู้ป่วยผอมลงหรือทำให้ขาดอาหารได้ เมื่อรักษาอาการเหล่านี้หายไป

## การวินิจฉัย

ตรวจอุจจาระพบถุง ( Cyst ) หรือตัวพยาธิไกอาร์เดีย

## การป้องกัน และรักษา

ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

- ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร
- ควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

☆★★☆★★☆

# โรคพยาธิตัวกลมในลำไส้

## พยาธิตัวกลมในลำไส้ที่พบได้บ่อยๆ มี 5 ชนิด คือ

1. พยาธิไส้เดือนกลม
2. พยาธิเส้นด้ายหรือพยาธิเข็มหมุด
3. พยาธิแส้ม้า
4. พยาธิปากขอ
5. พยาธิสตรองจีลอยด์

## 1. พยาธิไส้เดือนกลม

### สาเหตุ

เกิดจาก **แอสคาริส ลัมบริคอยดีส์** (Ascaris Lumbricoides) พยาธิตัวแก่คล้ายไส้เดือน สีค่อนข้างขาว ความยาวประมาณ 15-30 ซ.ม. ตอนกลางของลำตัวกลมยาวเรียวไปทางหัวและหาง ความกว้างลำตัวประมาณ 2-4 ม.ม.

เมื่อคนกินไข่พยาธิ ซึ่งมักติดมากับผักสดหรืออาหารที่แมลงวันตอม ตัวอ่อนจะฟักออกจากไข่ไชทะลุผนังลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด หรือน้ำเหลืองผ่านไปยัง ตับ หัวใจ ปอด หลอดลม หลอดอาหาร แล้วกลับสู่ลำไส้เล็ก เจริญเป็นตัวแก่ในลำไส้เล็ก มีชีวิตอยู่ประมาณ 1 ปี

### อาการ

1. อาการเกิดจากพยาธิตัวอ่อนไชทะลุลำไส้เดินผ่านไปยังอวัยวะต่างๆ นั้น ผู้ป่วยจะมีไข้ ไอ เหนื่อยหอบ เสมหะมีเลือดปน ปวดท้อง มีอาการของลมพิษ
2. อาการเกิดจากพยาธิตัวแก่แย่งกินอาหารในลำไส้ทำให้เป็นโรคขาดอาหาร คันตามตัว เป็นลมพิษ ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน บางครั้งพยาธิเข้าไปอยู่ในท่อน้ำดีทำให้ท่ออุดตันเกิดดีซ่านได้

บางรายมีพยาธิเป็นจำนวนมาก เช่น เด็ก พยาธิจะขดตัวรวมกันอุดตันลำไส้ทำให้ปวดท้องรุนแรง

### การวินิจฉัย

- พบพยาธิตัวแก่ในอุจจาระหรืออาเจียนออกมา
- ตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ

### การรักษา และป้องกัน

1. ผู้ป่วยทุกคนควรพบแพทย์ เพื่อได้รับยาถ่ายพยาธิ
2. กำจัดอุจจาระให้ถูกวิธี เช่น ถ่ายในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
3. ต้องล้างมือฟอกสบู่ก่อนกินอาหาร ตัดเล็บให้สั้น บริโภคอาหารที่ล้างสะอาดและทำให้สุกแล้ว

## 2. พยาธิเส้นด้ายหรือพยาธิเข็มหมุด

### สาเหตุ

เกิดจากเอนตโรเบียส เวอมิคูลาริส (Enterobius Vermicularis) พบบ่อยในเด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็เป็นได้ บางทีเป็นทั้งครอบครัว ตัวแก่สีขาวคล้ายด้ายเย็บผ้ายาวประมาณ 1 ซ.ม.

เมื่อคนกินไข่พยาธิซึ่งมักจะติดมือ ติดเล็บ เวลาหยิบอาหาร ไข่ก็จะเข้าไปด้วย พยาธิตัวอ่อนจะฟักออกมาจากไข่ ไปเจริญเป็นตัวแก่ในลำไส้เล็ก ส่วนตัวเมียจะเดินทางไปอยู่ในลำไส้ใหญ่และเวลากลางคืนจะออกมาวางไข่บริเวณรอบๆ ทวารหนัก ไข่อาจจะปนอยู่กับฝุ่นละอองบนเตียงนอน ตามพื้น จึงติดต่อได้ง่าย พยาธิเส้นด้ายมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 1 เดือน

### อาการ

ไม่รุนแรง ส่วนมากคันทวารหนัก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หงุดหงิด ปัสสาวะบ่อย

### การวินิจฉัย

ถ้าเด็กเกาก้นเวลากลางคืน ใช้ไฟส่องดูจะเห็นพยาธิตัวเล็กๆ บริเวณทวารหนัก ตรวจพบไข่พยาธิบริเวณทวารหนัก

### การรักษาและป้องกัน

เหมือนพยาธิไส้เดือนกลม

## 3. พยาธิแส้ม้า

### สาเหตุ

เกิดจากทริคูริส ทริชิอูรา (Trichuris Trichiura) ใช้ส่วนหัวซึ่งคล้ายแส้ฝังอยู่ในเยื่อบุลำไส้ มีชีวิตอยู่ได้หลายปี

เมื่อคนกินไข่พยาธิที่ติดมากับผักสดหรืออาหารเข้าไป ตัวอ่อนจะฟักออกมาในลำไส้เล็กเจริญเติบโตและเคลื่อนไหวไปอยู่ในส่วนต้นของลำไส้ใหญ่เจริญเป็นตัวแก่

## อาการ

ส่วนมากไม่มีอาการ ในรายที่มีพยาธิจะมีอาการปวดท้อง ท้องเดิน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด

- ในรายที่มีพยาธิมากเหลือเกิน ซึ่งไม่ค่อยจะพบนัก จะถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด และอาจถ่ายออกก็ได้

## การวินิจฉัย

ตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ

## การรักษาและป้องกัน

เหมือนกับโรคพยาธิไส้เดือนกลม

# 4. พยาธิปากขอ

## สาเหตุ

เกิดจาก นีเกเตอร์ อเมริกานุช (Necator americanus) และ แอนไซโลสโตมาดูโอดีนาเล่ (Ancylostoma duodenale) ขนาดความยาวของลำตัวประมาณ 1 ซ.ม.

เกิดจากพยาธิตัวอ่อนระยะติดต่อไชเข้าผิวหนัง เช่น ไชเข้าเท้า เพราะไม่สวมรองเท้า หรือกินพยาธิตัวอ่อนที่ติดอยู่ในผักหรือน้ำเข้าไปก็ได้ พยาธิตัวอ่อนจะไชหลอดเลือดเล็กๆ แล้วไปตามกระแสเลือดผ่านปอดและหลอดลมเข้าหลอดอาหารไปเจริญเติบโตอยู่ในลำไส้เล็ก เป็นตัวแก่ในเวลาประมาณ 1 เดือน และมีชีวิตอยู่ได้ 1-2 ปี ตัวเมียจะออกไข่ปนมากับอุจจาระ และเมื่ออยู่ตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ ตัวอ่อนก็จะฟักออกมาเติบโตถึงระยะติดต่อ

## อาการ

มักพบได้ในชาวไร่ ชาวสวน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อาการขึ้นอยู่กับจำนวนพยาธิ และอาหารการกินของคนนั้นๆ พยาธิปากขอใช้ปากงับเยื่อบุลำไส้และดูดเลือด ผู้ป่วยจึงเสียเลือดเรื่อยๆ และเรื้อรัง ถ้ามีพยาธิน้อยก็ไม่มีอาการ ถ้ามีมากจะทำให้ซีด อ่อนเพลีย มึนงง เหนื่อยง่าย แน่นจุกเสียดบริเวณยอดอก ปวดท้อง ถ้าซีดมากๆ จะทำให้บวม และหัวใจวายได้

### การวินิจฉัย

ผู้ป่วยที่ซีด เหนื่อยง่าย ให้นำอุจจาระไปตรวจจะพบไข่พยาธิ

- ตรวจเลือดพบเม็ดเลือดขาวสูง โดยเฉพาะอีโอซิโนฟิล

### การรักษา และป้องกัน

เหมือนพยาธิไส้เดือนกลม และไม่ควรเดินเท้าเปล่าในที่ชื้นแฉะ

## 5. พยาธิสตรองจีลอยด์

### สาเหตุ

เกิดจากสตรองจีลอยด์ สเตอโคราลิส เป็นพยาธิที่มีขนาดเล็กมาก พบไม่บ่อยนักอยู่บนพื้นดินที่ชื้นแฉะ

พยาธิตัวอ่อนระยะติดต่อไชเข้าไปทางผิวหนัง เช่น ไชเท้าเมื่อเดินเท้าเปล่าเข้าไปในกระแสเลือด ผ่านปอดและหลอดลมมาที่หลอดอาหาร ไปเจริญเติบโตเป็นตัวแก่อยู่ลำไส้เล็กและออกไข่เป็นตัวอ่อนปนมากับอุจจาระ

### อาการ

- ทางผิวหนัง เป็นลมพิษ คัน หรือเป็นรอยทางคดเคี้ยวไปในผิวหนัง ซึ่งเป็นทางที่พยาธิไชผ่านไป
- ทางระบบหายใจ ทำให้ปอดอักเสบ
- ทางระบบทางเดินอาหาร ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่คล้ายโรคแผลในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อ่อนเพลีย ขาดอาหาร บวม ตับโต

### การวินิจฉัย

- ตรวจพบตัวอ่อนในอุจจาระที่ถ่ายใหม่ๆ
- ผู้ที่มีพยาธิมักมีเม็ดเลือดขาว อิโอซิโนฟิล สูง

### การป้องกัน และรักษา

เหมือนพยาธิปากขอ

# โรคกระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหารเปรียบเสมือนถุงรองรับสิ่งต่างๆ ที่เรารับประทาน และทำหน้าที่บดย่อยอาหารทุกชนิดก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมเข้าไปจึงไม่น่าแปลกใจที่สาเหตุสำคัญของโรคกระเพาะ ก็สืบเนื่องจากอาหาร เครื่องดื่ม (โดยเฉพาะ เหล้า เบียร์) หรือยาบางอย่างที่ตกถึงกระเพาะอาหารนั่นเอง

## สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร

1. อาหารเป็นพิษ อาหารที่ปรุงไม่สะอาด อาจมีเชื้อโรค หรือพิษของเชื้อโรคปะปนอยู่เมื่อรับประทานเข้าไป อาจทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ และบางครั้งอาจลามไปถึงลำไส้เล็กทำให้เกิด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการท้องร่วงร่วมด้วย แต่โรคอาหารเป็นพิษ นี้ไม่จำเป็นต้องเกิดจากเชื้อโรคเสมอไป อาจเกิดจากสารเคมีบางชนิดที่ปะปนอยู่ในอาหารก็ได้ เช่น สารถนอมอาหาร หรือยาฆ่าแมลง ที่ติดมากับผลไม้ เป็นต้น

2. ยา ยาบางชนิดมีฤทธิ์กัดกร่อนเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เยื่อบุอักเสบ ที่สำคัญได้แก่ยาแก้ปวด แอสไพริน และยาแก้โรคกระดูกและข้อหลายชนิด การใช้ยา แอสไพริน ติดต่อกันเป็นเวลานาน ยังอาจทำให้เกิดแผลกระเพาะอาหารได้ด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคกระดูกอักเสบ ที่จำเป็นต้องใช้ยาเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ หรือคนที่ชอบซื้อยาแก้ปวดรับประทานเองเป็นนิสัย

3. สุรา แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กัดกร่อนเยื่อบุกระเพาะอาหารโดยตรง การดื่มสุราหรือเบียร์เป็นประจำอาจทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน และอาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารได้

4. บุหรี่ คนสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารได้มาก ยิ่งสูบมากและนานเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากขึ้นเพียงนั้น สำหรับคนที่เป็นแผลกระเพาะอาหารอยู่แล้ว การสูบบุหรี่ยังทำให้แผลหายยากขึ้นด้วย

5. อาหารรสเผ็ดจัด แพทย์จำนวนมากยังเชื่อว่าอาหารรสเผ็ดจัดอาจเป็นต้นเหตุอย่างหนึ่งของโรคกระเพาะอาหาร ไม่ได้โดยทางตรงก็ทางอ้อม และผู้ป่วยโรคกระเพาะ ส่วนใหญ่ก็มักปวดแสบท้องมากขึ้น ถ้ารับประทานของเผ็ด

น่าจะยึดทางสายกลางคือ รับประทานเผ็ดแต่น้อยพอให้อาหารมีรสชาด หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด

6. การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาจนเป็นนิสัย อาจเกิดโรคกระเพาะ เพราะในช่วงท้องว่างจะมีกรดหรือน้ำย่อยออกมาในกระเพาะอาหาร นานๆ เข้าเยื่อบุกระเพาะอาหารอาจต้านฤทธิ์กรดไม่ได้ เกิดการอักเสบ และเป็นแผลตามมา

การแก้ไขควรทำที่ต้นเหตุ คือพยายามรับประทานอาหารตรงตามเวลา หากทำไม่ได้อาจรับประทานขนมปัง ของว่าง หรือผลไม้เล็กน้อยประทังไปก่อนก็ยังดี หรือจะดื่มนมสดแทนบางครั้งก็ได้

7. ความเครียดกังวล ความตึงเครียด ความทุกข์กังวล ทำให้กระเพาะอาหารหลั่งกรดมากกว่าปกติ นานเข้าอาจทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบหรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ท่านควรหาโอกาสผ่อนคลายความเครียดกังวล โดยเลือกทำกิจกรรมที่ไม่เป็นโทษแก่ร่างกาย เช่น ออกกำลังกาย ฟังดนตรี ปลูกต้นไม้ ฟังธรรม หรืองานอดิเรกอื่นๆ ที่ไม่เป็นพิษภัย

8. กรรมพันธุ์ โรคกระเพาะอาหาร เป็นอีกโรคหนึ่งที่กรรมพันธุ์อาจมีส่วนกำหนด ผู้ที่บิดา มารดา หรือพี่น้อง เคยเป็นโรคแผลกระเพาะอาหารจะมีโอกาสเป็นโรคเดียวกันเพิ่มขึ้น

## แนวทางป้องกัน

เมื่อท่านทราบสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะแล้ว การปฏิบัติตนต่อไปนี้จะช่วยลดอาการของท่าน และช่วยให้โรคหายเร็วขึ้นได้

1. งด หรือลดสูบบุหรี่
2. รับประทานอาหารตรงตามเวลา
3. หลีกเลี่ยงยา แอสไพริน และยาแก้โรคกระดูกและข้ออักเสบ
4. งดหรือลดดื่มสุรา
5. หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด อาหารสุกๆ ดิบๆ
6. ผ่อนคลายความเครียดกังวลโดยถูกวิธี

☆★★☆☆★★☆

## ริดสีดวงทวารหนัก

ริดสีดวงทวารหนัก เป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในทุกวัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง อาจจะก่อให้เกิดอาการตั้งแต่น้อยจนถึงมาก จนต้องรับการรักษา หรืออาจจะไม่มีอาการเลยก็ได้

**ริดสีดวงทวารหนัก** หมายถึง การที่มีกลุ่มหลอดเลือดดำบริเวณตอนปลายสุดของลำไส้ใหญ่และขอบทวารหนักโป่งพองและขอดยื่นออกมา ที่เรียกว่า หัวริดสีดวง โดยทั่วไปเราแบ่งริดสีดวงทวารหนักออกเป็น 2 พวก

1. ริดสีดวงภายใน เกิดขึ้นเหนือทวารหนักขึ้นไป ปกติจะไม่โผล่ออกมาให้เห็นหรือคลำได้ ชนิดนี้มักไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ในภาวะที่ไม่มีการแทรกซ้อน เพราะจะถูกคลุมครอบด้วยเยื่อลำไส้ใหญ่ตอนปลายสุด

2. ชนิดเป็นภายนอก จะเกิดขึ้นที่ปากทวารหนักในบริเวณรอยย่นของขอบทวารหนัก ชนิดนี้มองเห็นและคลำได้ อีกทั้งถูกคลุมด้วยผิวหนังเหมือนบริเวณอื่นของร่างกายภายนอกจึงอาจทำให้เกิดมีอาการเจ็บปวดได้เพราะผิวหนังมีปลายประสาทรับความรู้สึกมาเลี้ยง

### สาเหตุ

มักเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือเกิดเพราะท้องผูก และพบว่ามีเหตุต่างๆ หลายประการที่น่าจะเป็นสิ่งกระตุ้น หรือเกิดร่วมกับโรคนี้ เช่น

1. การนั่งหรือยืนเป็นเวลานานๆ
2. การตั้งครรภ์ในระหว่างนี้ลำไส้จะเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้ถ่ายลำบาก และมีอาการท้องผูกตามมา
3. ท้องเดินเป็นประจำ ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ
4. ท้องผูก และเบ่งถ่ายอุจจาระมากๆ เป็นนิสัย ทำให้เลือดคั่งบริเวณทวารหนักมาก ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อย

### สาเหตุท้องผูกมีหลายอย่าง คือ

- รับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้น้อยไป มีกากไม่มากพอ
- ดื่มน้ำน้อยไปทำให้อุจจาระแข็ง
- การออกกำลังกายน้อยไป ทำให้ลำไส้ทำงานน้อยไปด้วย

- การใช้ยาถ่าย หรือยาระบายบ่อยทำให้อุจจาระมากเกินไป หลังจากถ่ายไปแล้วจะมีอุจจาระในลำไส้น้อย ทำให้การถ่ายอุจจาระครั้งต่อไปช้า อันเป็นสาเหตุให้ท้องผูกตามมาอีก
- การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา กลั้นอุจจาระไว้นานๆ ทำให้ท้องผูกได้
- ผู้ที่มีความวิตกกังวล หรือจิตใจตึงเครียด

## อาการ

อาการที่สำคัญและพบได้บ่อย คือ

1. มีเลือดออกทางทวารหนักมักจะเป็นเลือดสีแดงสดอาจจะไม่มากนัก อาจจะออกมาเป็นหยดๆ หรือออกมาขณะถ่ายก็ได้ ในบางรายอาจมีเลือดออกบ่อยมาก จนก่อให้เกิดอาการซีดอ่อนเพลีย และกลายเป็นโรคเลือดจางได้
2. มีติ่ง หรือก้อนยื่นออกมาเวลาถ่าย ในระยะแรกก้อนนี้จะหดหายไปหลังถ่าย แต่ถ้าเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ก้อนที่ยื่นออกมาจะไม่หดเข้าไปเอง ต้องใช้วิธีดันเข้าไป ซึ่งถ้าเป็นมากๆ ก็อาจจะดันไม่เข้า
3. อาการปวดและการอักเสบ มักเกิดขึ้นเมื่อมีภาวะแทรกซ้อน ลักษณะอาการเจ็บปวดจะเป็นแบบแสบร้อน และจะปวดตลอดเวลาไม่เฉพาะเวลาถ่าย
4. อาการคัน เนื่องจากการทำความสะอาดบริเวณทวารหนักไม่สะดวก และเยื่อทวารหนักที่ยื่นออกมา ก่อให้เกิดความชื้นแฉะทำให้คันบริเวณรอบทวารหนัก และอาจเป็นผื่นที่ผิวหนังได้

## การรักษา

1. การใช้ยา ส่วนใหญ่ทำเป็นพวกยาเหน็บ ทำเป็นแท่ง หรือยาจำพวกครีมหรือขี้ผึ้งใส่เข้าไปทางทวารหนัก อาจจะช่วยลดการอักเสบ ลดการปวดและการระคายเคือง
2. นั่งแช่ในน้ำอุ่น หรือด่างทับทิมอุ่นๆ ซึ่งจะช่วยลดการเจ็บปวดบริเวณทวารได้อย่างดี แช่ครั้งละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง เช้า - เย็น
3. การฉีดยาเข้าไปในริดสีดวง จะทำเมื่อการรักษาขั้นต้นไม่ได้ผล
4. การผ่าตัดเอาหัวริดสีดวงออก เป็นการรักษาที่ได้ผลค่อนข้างแน่นอน

## การปฏิบัติตน และการรักษาตัวของท่านเอง

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก โดยรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผักและผลไม้
2. ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายทุกวัน เพื่อให้ลำไส้เคลื่อนไหว และช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น
3. พยายามอย่ากลั้น หรือเบ่งอุจจาระ
4. ควรหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งนานๆ
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด โดยเฉพาะเผ็ดจัด อาหารที่ใส่เครื่องเทศมาก เหล้า เบียร์ เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง และปวดแสบเวลาถ่ายอุจจาระ
6. อย่าใช้ยาถ่าย หรือยาระบายอย่างแรง เพราะจะทำให้เกิดระคายเคืองมากขึ้น อาการเจ็บรุนแรงขึ้น ควรใช้เมื่อแพทย์แนะนำเท่านั้น
7. ใช้ยาตามแพทย์สั่งให้ถูกต้อง

☆★★☆★★☆

# หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัส

## อาการ

คัดจมูก มีน้ำมูก จาม มีเสมหะในลำคอ บางครั้งรู้สึกแน่นในลำคอ

## การรักษา ในผู้ใหญ่

1. กินยาแอ็คติเฟด (Actifed) ครั้งละ 1 เม็ด เมื่อมีอาการวันละ 3 เวลา หรือทุก 8 ซ.ม. หรือ
2. กินยารัปตั้น (Rupton) ครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 2 เวลา เช้า - เย็น หรือทุก 10 หรือทุก 12 ซ.ม.

   (ยาทั้ง 2 ชนิดนี้ 1, 2 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ห้ามรับประทาน) หรือ
3. ยาเม็ดบรอมเฟนิรามีน มาลีเอท (Brompheniramine Maleate) หรือ
4. ยาเม็ดคลอไตรมีตอน (Chlortrimeton)

5. คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)

ยาทั้ง 3 ชนิดนี้ (3, 4, 5) รับประทานครั้งละ 1 เม็ด เมื่อมีอาการ วันละ 3 เวลา

ยาทั้งหมดนี้ (1, 2, 3,4, 5) ให้กินทีละชนิดเท่านั้น ไม่ให้กินร่วมกัน และทุกชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้เกิดอาการง่วงซึม ไม่ควรขับขี่ยานยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล

ถ้ามีไข้ ปวดศรีษะ ปวดตามตัว ให้ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับเป็นไข้ทั่วไป แล้วกินยาพาราเซตตามอล (Paracetamol) เช่น พานาดอล (Panadol) หรือคาลปอล (Calpal) หรือเทมปรา (Tempra) ครั้งละ 1-2 เม็ด เมื่อมีอาการ วันละไม่เกิน 4 ครั้ง

ยาแก้ไข้ แก้ปวดเหล่านี้ ถ้ากินมากๆ เป็นเวลานานๆ อาจเป็นพิษต่อตับได้ ส่วนยาอื่นๆ เช่น แอสไพริน (Aspirin) กินครั้งละ 1-2 เม็ด เมื่อมีอาการ แต่ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด

ถ้ามีอาการเจ็บคอ ให้อมยาน้ำกลั้วคอ เช่น ยาน้ำโดเบลล์ (Dobell's Solution) หรือ สเปกเชียล เม้าว์ วอช (Special Mouth Wash) อมกลั้วคอ 2-3 เวลาหลังอาหารและก่อนนอน อาจอมยาเม็ดฆ่าเชื้อร่วมด้วยก็ได้ เช่น สเตรปซิล (Strepsils) หรือ ดีกัวดีน (Deguadin)หรือโทรนิโอ (Troneo) หรือบ้วนปากกลั้วคอด้วยน้ำอุ่นอย่างเดียวหลายๆ ครั้ง โดยเฉพาะหลังอาหารก็ได้

ถ้ามีอาการไอร่วมด้วย อาการไอแบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ๆ

1. ไอมีเสมหะ (จะออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม)
2. ไอไม่มีเสมหะ หรือไอแบบแห้งๆ

**1. ถ้าไอมีเสมหะ** (จะออกมาภายนอกหรือไม่ก็ตาม)

1.1 กินยาเม็ด ไบโซลวอน (Bisolvon) 1 เม็ด วันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น (ระวังผู้ป่วยที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร) หรือ

1.2 ยาน้ำสกิล-แอ็มมอน (Ammoncarb Et. Scillae) 15 ซี.ซี. (หรือ 1ช้อนโต๊ะ) 3 เวลาหลังอาหาร ถ้าเป็นมากเพิ่มก่อนนอนอีก 1 ครั้ง หรือ

1.3 กินยาเม็ดบรอนเชสท์ (Bronchest) ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3-4 เวลา หรือ

1.4 ยาน้ำเชื่อมแก้ไอเมทูสแซน (Metussan) กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 เวลา หรือ

1.5 ยาน้ำแก้ไอโคฮีสแตน (Cohistan) 1 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 เวลา

ยาทั้ง 3 ชนิด (คือ 1.3, 1.4, 1.5) เมื่อกินแล้วจะเกิดผลข้างเคียง คือจะทำให้เกิดอาการง่วงซึม ไม่ควรขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล

**2. ไอไม่มีเสมหะ หรือไอแบบแห้ง**

2.1 กินยาเม็ดโรมิลาร์ (Romilar) ครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 3-4 เวลา ภายใน 24 ช.ม. แล้วแต่อาการไอ

2.2 กินยาแก้ไอน้ำดำ (Mist Tussis) จิบแก้ไอ หรือกินครั้งละ 1-2 ช้อนชา เมื่อมีอาการไอ

ถ้ามีอาการไอ หรือเจ็บคอ และมีไข้ อาจให้ยาฆ่าเชื้อโรค (ยาปฏิชีวนะ) กินด้วยก็ได้ ยาฆ่าเชื้อนี้มิใช่ไปฆ่าเชื้อหวัด ซึ่งเป็นไวรัส (เชื้อไวรัสยังไม่มียาฆ่าที่ได้ผลแน่นอน) แต่ใช้ฆ่าเชื้อโรคอื่นที่มาแทรกซ้อน หรือซ้ำเติม จากแบคทีเรีย

1. **กลุ่มเตตร้าซัยคลิน** (Tetracyclin) เช่น ดูโมซัยคลิน (Dumocyclin) หรือเตตร้าซัยคลิน (Tetracyclin) หรือออร์ริโอมัยซิน (Aureomycin) หรือเทอรามัยซิน (Terramycin) ขนาด 250 มิลลิกรัม กินครั้งละ 2 แคปซูล 3 เวลาหลังอาหาร

ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ คนเป็นโรคตับ ไต หญิงมีครรภ์ หรือระยะให้นมบุตร และผู้ที่แพ้ยานี้ ห้ามกินยานี้ร่วมกับกินนม

2. **กลุ่มโคไตรม็อกซาโซล** (Cotrimoxazole) เช่น แบ็คตริม (Bactrim) หรือลิดาปริม(Lidaprim) หรือเซปตริน (Septrin) กินครั้งละ 2 เม็ด 2 เวลา หลังอาหาร เช้า - เย็น และให้ดื่มน้ำตามมากๆ ห้ามใช้ในคนที่แพ้ซัลฟา หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร คนเป็นโรคไต เด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งเดือนครึ่ง

3. **กลุ่มเพนนิซิลลิน** (Pennicilline) เช่น แอมปิซิลลิน (Ampicillin) หรือไอบิอาม็อกซ์ (Ibiamox) หรือ เอม็อกซิลลิน (Amoxilline) หรือ เอม็อกซิล (Amoxil) ขนาด 250 มิลิกรัม กินครั้งละ 2 เม็ด 3 เวลา ก่อนอาหาร (อาจจะหลังอาหารก็ได้) อาจเพิ่มก่อนนอนอีกมื้อหนึ่งก็ได้ถ้าเป็นมาก

ห้ามใช้ในคนที่แพ้ยากลุ่มเพนนิซิลลิน คนที่แพ้มากๆ อาจเป็นลมหมดสติ และถึงตายได้

ยากลุ่มเพนนิซิลลินนี้มีข้อดีที่ใช้ได้กับคนไข้ทุกอายุ และเท่าที่ทราบไม่เป็นพิษต่อส่วนใดของร่างกาย ยกเว้น ข้อเสียที่ถ้าผู้ใดแพ้ยากลุ่มนี้ อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะนี้เมื่อคนไข้รู้สึกหายดีแล้วให้รับประทานต่ออีกประมาณ 1-2 วัน ส่วนยาอื่นๆ ที่ใช้ระงับอาการ ให้ใช้เมื่อจำเป็นแต่ละครั้งเท่านั้น เมื่ออาการหายก็ให้หยุดยาทันที หรือถ้าไม่เป็นมาก ก็ไม่ควรใช้ยาระงับอาการ

ยาทั้งสามกลุ่มนี้ถ้าเป็นเด็กควรใช้ยาน้ำ ดูวิธีใช้ที่อยู่ภายในกล่องหรือที่ฉลากปิดที่ขวด

☆★★☆★★☆

## หวัด ไข้หวัดสำหรับเด็ก

การรักษาคล้ายกันกับผู้ใหญ่เป็นแต่ควรหลีกเลี่ยงยาบางอย่าง และให้ใช้ยาน้ำแทน สำหรับยาน้ำนั้นจะมีสลากปิดหรือในกล่องใส่ยาจะมีคู่มือการใช้ยาใส่มาด้วยให้อ่านดูจนเข้าใจก่อนใช้

ยาไข้หวัด (คือเป็นหวัดและมีไข้ด้วย) บางบริษัทจะผสมยาแก้หวัดและไข้มาด้วยกันทั้งในสภาพเม็ดและน้ำ เช่น ทิฟฟี่ (Tiffy) ดีคอลเจ้น (Decolgen)

### ยาสำหรับเด็ก

ยาน้ำเชื่อมแก้หวัด คัดจมูก

| | |
|---|---|
| ยาน้ำเชื่อมแก้หวัด | แอ็คติเฟ้ด (Actifed) |
| | คลอร์เฟนนิรามีน (Chlorpheniramine) |
| | โคฮีสแตน (Cohistan) |
| ยาน้ำเชื่อมแก้ไข้ | พาราเซทตามอล (Paracetamal) |
| ยาเม็ดแก้ไข้ | ยาเม็ดแอสไพรินสำหรับเด็ก |
| ยาน้ำเชื่อมแก้ไอ | โคฮีสแตน (Cohistan) |
| | เมทูสแซน (Metussan) |
| | ไบโซลวอน (Bisolvon) |
| | โทรมาดิล อิลิคเซอร์ (Tromadil Elixir) |
| ยาฆ่าเชื้อ(ยาปฏิชีวนะ) | แอมปิซิลลิน (Ampicillin) |
| | เอม็อกซ์ซิลลิน (Amoxilline) |
| | โคไตรม็อกซาโซล (Cotrimoxazole) |
| | อิริโทรมัยซิน (Erythromycin) |

ซึ่งบางครั้งอาจเป็นยาน้ำเชื่อมสำเร็จรูป แต่ส่วนใหญ่อาจเป็นผงมาผสมน้ำภายหลัง

# ท้องเสีย ท้องเดิน

มีอาการถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายบ่อย อาจมีอาการอื่นๆ เช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ หรือไข้ร่วมด้วยก็ได้

## การักษาในผู้ใหญ่

การปฏิบัติตนดูเรื่องการดูแลผู้ป่วยท้องเสีย ยาที่ใช้กิน

1. **อุลตราคาร์บอน** (Ultracarbon) ครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 เวลา แล้วแต่อาการ
2. **เอลโดฟอร์ม** (Eldoform) เคี้ยวหรือบดก่อนกิน ครั้งละ 2 เม็ดวันละ 3-4 เวลา
3. **ยาน้ำเคโอลินผสมเบลลาดอนนา** (Kaoline et Belladonne) ครั้งแรก 2 ช้อนโต๊ะหรือ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อไปครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะทุก 4 หรือทุก 6 ชั่วโมง แล้วแต่อาการ จะกินอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือร่วมกันทั้ง 2 หรือทั้ง 3 อย่างก็ได้

ถ้าเป็นมากมีไข้ ปวดท้อง อาจกินยาฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ด้วยก็ได้ เช่น ค๊อกซีล่า (Coccila) หรือไดเซนโต (Disento) 1 ถึง 2 เม็ดทุก 4 ถึง 6 ช.ม. (ควรจะกิน 2 เม็ด วันละ 3 เวลา) หรือ โคไตรม็อกซาโซล (Co-tromoxzole) เช่น แบคตริม (bactrim) ลิดาปริม (Lidaprim) ครั้งละ 2 เม็ด หลังอาหารเช้า - เย็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

ถ้าเป็นไข้ใช้ยาลดไข้ ปฏิบัติตัวเช่นเป็นไข้ทั่วไป ถ้ามีอาการปวดท้องให้กิน อีโมเดียม (Imodium) ครั้งละ 1 แคปซูล ไม่เกิน 8 แคปซูลต่อ 24 ช.ม. (ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี คนชรา คนไข้โรคตับ) ยาตัวนี้ไม่จำเป็นไม่ควรใช้

## การรักษาในเด็ก

การปฏิบัติตนดูเรื่องการดูแลผู้ป่วยเด็กท้องเสีย

1. ให้กินยาน้ำเคโอเปคติน (Kaopectin) หรือ เคโอเปคตั้ล เอ็น (Kaopectal N) หรือยาน้ำค๊อคคีล่า (Coccila) แล้วแต่อายุ
2. บด เอลโดฟอร์ม(Eldoform) ให้กินด้วย ลดขนาดตามอายุ หรือน้ำหนักตัว
3. บด อุลตราคาร์บอน (Ultracarbon) ลดขนาดตามอายุหรือน้ำหนักตัว โดยเทียบกับผู้ใหญ่ ยานี้ไม่ค่อยมีอันตราย อาจให้ร่วมกันทั้ง 3 ชนิด และให้ร่วมกับยาน้ำฆ่าเชื้อ (ปฏิชีวนะสำหรับเด็ก) ได้เช่นเดียวกับยาฆ่าเชื้อในโรคอื่นๆ สำหรับยาฆ่าเชื้อให้ใช้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง

ยาแก้ท้องเสียทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เมื่อหยุดถ่ายให้หยุดยา เพราะอาจกลับไปเป็นท้องผูกได้

## ท้องขึ้นหรือท้องอืด

คือ การมีแก๊ส หรือลมมากในท้อง คนไข้จะรู้สึกอึดอัดแน่นจุกหน้าท้องตึง เคาะมีเสียงโปร่งก้อง บางครั้งมีเสียงโครกคราก

**การรักษาในผู้ใหญ่** ให้ปฏิบัติตนดังนี้

กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย มีมันน้อยหรือไม่มีมันเลย งดอาหาร เผ็ด เสาะท้อง ของเปรี้ยวและของหมักดอง เดินไปมารอบๆ บริเวณบ้าน ทำงานเบาๆ (ไม่ควรนอนเฉยๆ) กินยา

1. กินมิสท์คาร์มิเนตีฟ (Mixt Carminative) ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ หรือ
2. กินยาธาตุน้ำแดง (Mixt Stomachica) กินเช่นเดียวกับยาน้ำคาร์มิเนตีฟ หรือ
3. กินยาเม็ดแอร์-เอ็กซ์ (Air -X) ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3-4 เวลา เมื่อท้องขึ้น

ถ้าท้องอืดจากกินมากเกินไป อาจกินยาช่วยย่อย เช่น คอมบีไซน์-คอมโปซิตุ้ม (Combizym Compositum) 1 เม็ดก็ได้ (กลืนทั้งเม็ด) ยาขับลมอาจกินร่วมกันสัก 2 ชนิดก็ได้ ถ้ารู้สึกท้องอืดและมีเสียงโครกคราก อาจกินยาขับลมตัวใดตัวหนึ่งร่วมกับยาอุลตราคาร์บอน (Ultracarbon) ครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้งก็ได้ อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนช่วยวางที่หน้าท้องด้วย

**การรักษาในเด็ก**

ให้ปฏิบัติตนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กโตหน่อยให้กินยาเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ลดขนาดลงมาตามส่วน เด็กเล็กๆ ไม่ควรกินยาเช่นผู้ใหญ่ ใช้ยาน้ำมหาหิงค์ทาบางๆ ที่หน้าท้อง เอาผ้าหนาๆ คลุมหน้าท้องไว้ อาจเอากระเป๋าน้ำร้อนทับบนผ้าอีกทีก็ได้ (ระวังอย่าให้น้ำร้อนจัดเกินไป)

กินยาแอร์-เอ็กซ์ (Air - X) ชนิดหยอด
หรือ ยาน้ำไกรป์วอเตอร์ (Gripe Water) ดูวิธีใช้ที่ฉลาก
หรือ ยาน้ำเบบี้ดอล (Babydol)

เด็กเล็กท้องอืดสังเกตุได้จากผนังหน้าท้องจะตึง ป่อง ใช้นิ้วเคาะ จะมีเสียงก้อง เด็กอาจอาเจียน ร้อง-กวน ไม่กินนม

### วิธีเคาะหน้าท้อง

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางของมือข้างหนึ่งวางบนหน้าท้อง กางนิ้วให้ห่างจากกันเล็กน้อย งอนิ้วกลางของอีกมือหนึ่งที่ถนัดเคาะลงบนนิ้วกลางของมือที่วางทาบบนหน้าท้องตรงบริเวณค่อนไปทางปลายนิ้ว โดยใช้แรงเคาะของข้อมือ จะมีเสียงก้อง (ถ้าปกติจะมีเสียงทึบแน่น)

☆☆☆☆☆☆☆

## พยาธิในลำไส้

### ยาถ่ายพยาธิ

1. ฟูกาคาร์ (Fugacar) ขนาด 100 มิลลิกรัม (แผงละ 6 เม็ด) เด็กอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป และผู้ใหญ่ กินเหมือนกัน

**ใช้ถ่าย** 1.1 พยาธิเส้นด้าย เคี้ยวกิน 1 เม็ด หลังอาหารเพียงครั้งเดียว

1.2 พยาธิตัวกลมอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นชนิดเดียวหรือหลายชนิด เคี้ยวกิน 1 เม็ด วันละ 2 เวลา หลังอาหาร เช้า-เย็น 3 วันติดต่อกัน (ครบ 6 เม็ด)

1.3 พยาธิตัวตืด เคี้ยวกินครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 เวลาหลังอาหาร เช้า - เย็น ติดต่อกัน 4 วัน

ขนาดเม็ดละ 500 มิลลิกรัม

เคี้ยวกินครั้งละ 1 เม็ด เพียงครั้งเดียว ถ่ายพยาธิทั้ง 3 ชนิด (เส้นด้าย ตัวกลม ตัวตืด) ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี หญิงมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก (ไม่จำเป็นไม่ควรกินขณะตั้งครรภ์) และผู้ที่เป็นโรคตับ

2. เซนเทล (Zentel)

**ใช้ถ่าย** 1.1 พยาธิตัวกลม (เข็มหมุด เส้นด้าย ไส้เดือน ปากขอ แส้ม้า) กิน 2 เม็ด ครั้งเดียว

1.2 พยาธิตัวตืด สตรองจิรอยดีส์ กิน 2 เม็ดครั้งเดียวต่อวันติดต่อกัน 3 วัน (ครบ 6 เม็ด)

1.3 พยาธิใบไม้ในตับ กิน 2 เม็ด เช้า-เย็น ติดต่อกัน 3 วัน

ขนาดกินนี้สำหรับผู้ใหญ่และเด็กอายุเกิน 2 ปี ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์

3. ยาโยเมซาน (Yomesan) สำหรับถ่ายพยาธิตัวตืดเท่านั้น

เวลากินต้องเคี้ยวยาให้ละเอียดที่สุด แล้วดื่มน้ำตามเพียงเล็กน้อย เด็กใช้บดก่อน

ขนาดยา ผู้ใหญ่ และเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป 4 เม็ด
เด็กอายุ 2-6 ปี 2 เม็ด
เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี 1 เม็ด
กินครั้งเดียวก่อนอาหารเช้า

ในรายที่ท้องผูกควรระบายเสียก่อนที่จะใช้ยาหลังกินยาแล้ว 2 ช.ม. ให้ใช้ยาระบายเพื่อขับพยาธิออกมาทั้งตัว หากไม่ใช้ยาระบายพยาธิจะถูกถ่ายออกมาเป็นชิ้นเล็กๆ ใน 2-3 วันต่อมาในระหว่างการรักษาห้ามดื่มสุรา

การกินยาถ่ายพยาธิทุกชนิด ควรกินเมื่อมีร่างกายแข็งแรงปกติดี และไม่มีธุรกิจที่จะต้องทำในระยะนั้น สำหรับเด็กควรถ่ายตอนระยะหยุดเรียน

☆★★☆★★☆

## เชื้อราที่ฝ่าเท้า หรือที่ง่ามเท้า หรือเกลื้อน

ผู้ที่ใส่ถุงเท้า รองเท้าทุกวันมักจะหายช้า หรือเป็นเรื้อรัง ควรทำความสะอาดรองเท้าผึ่งแดดบ่อยๆ อย่าใช้ถุงเท้าซ้ำ อย่าให้เท้าชื้นเปียกเป็นประจำ ยาที่ใช้

ขี้ผึ้งทา วิทฟิลด์ (Whitfield Ointment) ก่อนทายา ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่ เช็ดให้แห้ง แล้วทายาให้ทั่ว โดยนวดให้ยาซึมเข้าใต้ผิวหนังทาวันละ 2-3 ครั้ง หรือเช้า - เย็น ก่อนนอน เมื่ออาการหายแล้วให้ทาต่ออีกประมาณ 7 วัน นอกจากขี้ผึ้งทา วิทฟิลด์แล้ว ยังมี

คาเนสเตน (Canesten) ไนโซรอล (Nizoral)
ทราโวเจน (Travogen) โทนาฟ (Tonaf)
ดาคทาริน (Daktarin)

ถ้าคันมากอาจใช้ยาฆ่าเชื้อรา ผสมพวกสเตอรอยด์ เช่น เคนาคอมบ์ (Kenacomb) จาดิท เอ็ช (Jadit H) อีโคโซน (Ecosone) เบ็ทโนเวท-ซี (Betnovet-C)

### เกลื้อน

ใช้ยาอย่างเดียวกับยาฆ่าเชื้อราได้ ถ้าต้องการใช้ยาราคาไม่แพงนักใช้ โซเดียมไทโอซัลเฟต (Sodium Thiosulphate) ผสมน้ำทา ซึ่งจะมีคำอธิบายวิธีใช้ด้วย ก่อนทาให้อาบน้ำฟอกสบู่ให้สะอาดก่อน เช็ดตัวให้แห้งแล้วจึงทายา เช้า - เย็น ไม่ต่ำกว่า 10-15 วัน

## แผลร้อนในในปาก

ใช้กลีเซอรีน บอแรกซ์ (Glycerine Borax) ป้ายปากตรงแผลหลังบ้วนปากเมื่อกินอาหารแล้ว อาจใช้ครีม คีนาล็อก (Kenalog) คาโนโลน (Kanolone) ซอร์เม้าท์เยล (Sore Mouth Gel) อาจให้วิตามินบีรวม กินร่วมด้วยก็ได้

### เป็นฝ้าที่ลิ้นสีขาวๆ

ใช้ เย็นเชียน ไวโอเลต (Gentian Violet) ป้ายลิ้น ทาปากหลังกินนมหรือหลังอาหารเช้า-เย็น โดยบ้วนปากให้สะอาดก่อน

### ตุ่มยุงกัด หรือแมลงกัดต่อย หรือผื่นคัน

ใช้ครีมแก้แพ้ เช่น แอนตี้ฮีสตามีน ครีม (Antihistamine Cream) ซิสทราล ครีม (Systral Cream) หรือ ซินาล่า (Synalar) หรือ ไดโปรโซน (Diprosone) หรือ ทอพพิคอร์ต (Topicort) ทา

ถ้ามีเป็นน้ำเหลือง หรือเป็นแผลเล็กๆ ด้วย ใช้ซินาล่า-เอ็น ครีม (Synalar-N Cream) หรือ ไดโปรเยนต้า ครีม (Diprogenta) หรือ ทอพพิแฟรม (Topifram) ทาเช้า-เย็น และเมื่อรู้สึกคัน

☆★★☆★★☆

## เลือดกำเดาไหล

พบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ วิธีห้ามเลือด

1. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น หายใจทางปากแทน หรือใช้ผ้าม้วนสอดเข้าไปในโพรงจมูกข้างที่มีเลือดออก เหลือชายผ้าให้ออกไว้นอกจมูก เพื่อกันหลุดเข้าไปข้างใน และเอาไว้ดึงออกเมื่อเลือดหยุด อาจใช้ผ้าสอดเข้าในโพรงจมูกร่วมกับบีบด้วย

2. วางน้ำแข็ง หรือผ้าเย็นบนดั้งจมูก โดยอาจทุบก่อนใส่ถุงพลาสติกแล้ววาง ถ้าทำทั้ง 2 วิธี คือ 1 และ 2 ได้ยิ่งดี ขณะทำการห้ามเลือดควรอยู่นิ่งๆ ไม่ควรออกกำลังกาย เมื่อเห็นว่าเลือดหยุดแล้ว ค่อยๆ ดึงผ้าออกจากโพรงจมูกช้าๆ ถ้าไม่หยุดลองทำใหม่ อาจคาผ้าไว้ในโพรงจมูกจนเลือดหยุดจริงๆ นานหลายๆ ชั่วโมงก็ได้

ถ้าเลือดกำเดาออกบ่อย โดยเฉพาะในผู้ใหญ่ให้ไปพบแพทย์

## หูน้ำหนวก

เป็นการอักเสบของหูชั้นกลาง มักพบในเด็กควรระวังอย่าให้น้ำเข้าหู โดยเฉพาะน้ำที่สกปรก การรักษานอกจากหยอดยาแล้ว ควรกินยาฆ่าเชื้อร่วมด้วยกับการหยอดยา ก่อนหยอดยาใช้สำลีพันปลายไม้เช็ดหนองให้แห้ง แล้วหยอดไฮโดรเย่นเพอร็อกไซด์ (เปิดขวดใหม่ๆ) จะเป็นฟอง ปล่อยให้ฟองหยุดเดือดแล้วเช็ดให้แห้ง แล้วหยอดยาให้นอนตะแคงสักพักหนึ่งประมาณ 5 นาที จึงค่อยให้ลุกขึ้นได้ หยอดวันละ 3-4 เวลา แล้วแต่อาการ ถ้ารักษาเองแล้วไม่ดีขึ้น คนไข้ปวดหู มีไข้สูง บวมหลังหู ให้รีบพบแพทย์ทันที

☆★★☆★★☆

## บุหรี่เป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างไร

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และลดภูมิต้านทานโรคของร่างกายให้น้อยลง ทำให้เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย ทำให้หลอดลมอักเสบและมีเสมหะเรื้อรัง บางรายอาจเป็นโรคถุงลมในปอดพองหรือเป็นหอบหืด ที่สำคัญที่สุดคือ บุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็งในปอด

### สารพิษในควันบุหรี่

สารต่างๆ ในควันบุหรี่มีอยู่เป็นจำนวนร้อยๆ หรืออาจถึงพันกว่าชนิด สารพิษที่สำคัญที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมและเกิดโรคร้ายแรง ได้แก่

1. **นิโคติน** เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง ระยะแรกที่ซึมเข้าสู่กระแสโลหิต จะกระตุ้นประสาทส่วนกลางประสาทอัตโนมัติ ต่อมาจะกดประสาททั้งสอง ถ้ามีจำนวนมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะการหายใจล้มเหลว นิโคตินทำให้ หัวใจเต้นแรง และเร็ว กระตุ้นต่อมหมวกไตเป็นผลให้โลหิตแข็งตัวได้ง่าย และ เป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งทำให้ความดันโลหิตสูง

2. **ทาร์** ในควันบุหรี่ หรือยาเส้นสูดเข้าปอดเป็นน้ำมันจากใบยาสูบ ปนอยู่ด้วยสารต่างๆ ในควันบุหรี่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองในหลอดลมและ ทำให้มีอาการอักเสบเรื้อรังภายในช่องจมูก หลอดลม และถุงลมในปอดเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดอาการไอเรื้อรังมีเสมหะหายใจไม่สะดวกคล้ายหืด

3. **ก๊าซคาร์บอนมอน็อกไซด์** เมื่อซึมเข้าไปในกระแสโลหิต ผสมกับ ฮีโมโกลบิน (สีของเม็ดโลหิตในกระแสเลือด) ทำให้เม็ดโลหิตไม่สามารถนำก๊าซ ออกซิเจน ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ได้เป็นเหตุให้ร่างกายขาดออกซิเจน และยังเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ทำให้เกิดโรคของหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบตันเป็นต้น

## โรคหรือความผิดปกติที่เกิดจากควันบุหรี่

1. **มะเร็งของปอด** เป็นโรคร้ายแรงและพบได้บ่อยมาก จัดว่าเป็นสาเหตุ ของการตายมากที่สุดของเพศชาย มีอาการ ไอเรื้อรัง เจ็บหน้าอก น้ำหนักลด เหนื่อยง่าย พบบ่อยในเพศชายอายุประมาณ 40 ปี หรือมากกว่านั้น โดยเฉพาะ คนที่สูบบุหรี่จัด นอกจากมะเร็งของปอดแล้วยังพบโรคมะเร็งของช่องปาก และคอ 5-10 เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่ และโรคมะเร็งของตับอ่อน ไต ทางเดินปัสสาวะ ได้บ่อยในผู้ที่สูบบุหรี่

2. **โรคของหัวใจและหลอดเลือด** เป็นโรคที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุของ การตายปีละมากๆ มีอาการเจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ เป็นลมหรือตายได้ทันที โรคนี้พบได้ในคนที่สูบบุหรี่จัดประมาณ 3 เท่าของคนที่ไม่สูบบุหรี่

3. **โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคถุงลมในปอดโป่งพอง** เป็นโรคเรื้อรังมีอาการไอ เหนื่อยหอบ เวลาออกกำลังกายไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างคนปกติ อาการจะเพิ่มขึ้นจนตายในที่สุด การเลิกบุหรี่เป็นวิธีที่สำคัญในการรักษา

นอกจากนั้น บุหรี่มีส่วนทำให้เกิดโรคแผลเปื่อยในกระเพาะอาหาร โรคของฟันและเหงือก โรคของตา โรคหอบ หืด รวมทั้งโรคติดเชื้อชนิดต่างๆ

## การหายใจเอาควันบุหรี่หรือยาเส้นเข้าสู่ปอด

บุหรี่มีสารที่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์มากที่สุด เพราะสารเมื่อผ่านรกแล้วทำให้เซลล์นำอาหาร และก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยงทารกไม่เพียงพอเป็นเหตุให้น้ำหนักและความยาวของทารกในครรภ์เจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่และการหายใจของทารก ไม่เป็นปกติก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนด เป็นโรคเกี่ยวกับระบบอวัยวะหายใจ และบางครั้งอาจทำให้ทารกตายได้

## เลิกบุหรี่ได้อย่างไร

เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า "บุหรี่" เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด อาทิ หัวใจ ปอด หลอดโลหิตสมองและอวัยวะอื่นๆ การเลิกก็ไม่ยากเท่ากับที่ท่านคิด ถ้าหากท่านรู้วิธีแล้วท่านจะพบว่าสุขภาพดีขึ้น กระฉับกระเฉงขึ้น อายุจะยืนยาวขึ้น เสียค่ารักษาพยาบาลน้อยลง

## ท่านจะงดได้อย่างไร

ก่อนอื่นท่านต้องเข้าใจว่า ร่างกายของท่านติดสารนิโคตินซึ่งมีอยู่ในควันบุหรี่ และเนื่องจากการกระทำซ้ำซากจนติดนิสัยบุหรี่จึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตท่าน ซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยอยู่เสมอ กล่าวคือ บุคคลสามารถติดบุหรี่ได้ทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจพบว่านักสูบบุหรี่ต้องใช้เวลาถึง 5 วันในการที่จะขจัดความอยากสูบบุหรี่ให้หมดไป

## ข้อแนะนำเพื่อให้มีจิตใจเข้มแข็งในการงดสูบบุหรี่

ตัดสินใจทิ้งบุหรี่ทั้งหมดที่มี รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ เช่น ไฟแช็คฯ เพื่อจะไม่ต้องนึกถึงมันอีก ขอแนะนำว่า *"ควรงดทันที มิใช่ลด"* เพราะการสูบให้น้อยลงนั้นท่านมีโอกาสกลับไปสูบมากอย่างเก่า

เหตุผลของการเลือกงดสูบบุหรี่ คือ *"เพื่อชีวิตที่ยืนยาว"* "ประหยัดเงิน" "เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน"

กล่าวกับตัวเองดังๆ ว่า *"ฉันเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่"* การกล่าวเช่นนี้ดังๆ จะช่วยเพิ่มกำลังใจให้กับท่าน

เปลี่ยนนิสัยในชีวิตประจำวัน เพราะในอดีตนั้นบุหรี่เคยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตท่านพยายามหลีกเลี่ยงภาวะที่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่ เช่น อย่านั่งโต๊ะอาหารเมื่อรับประทานเสร็จให้ลุกจากโต๊ะทันที

อย่ามีความตึงเครียดในระยะนี้ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส ถ้าประสบความล้มเหลว เนื่องจากได้สูบบุหรี่ไปบ้าง อย่าเพิ่งท้อถอยลองเริ่มใหม่ โดยคิดเสมอว่าท่านกำลังทำในสิ่งที่ดี จึงไม่ควรท้อถอยง่ายๆ

พยายามชักชวนให้เพื่อนๆ งดสูบบุหรี่ด้วย เพื่อจะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเป็นกำลังใจให้แก่กัน

ยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ จะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมกำลังใจให้แก่ท่านที่มีความตั้งใจจริงในการเลิกสูบบุหรี่ แล้วท่านจะไม่พ่ายแพ้และไม่มีผิดหวัง "พละกำลังได้มาจากความพยายาม" เพื่อชนะนิสัยที่ไม่งามนี้ได้

## ข้อแนะนำทางด้านร่างกายเพื่อขจัดความอยากสูบบุหรี่

ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว เพราะการดื่มน้ำมากๆ จะเป็นการช่วยกำจัดนิโคติน ออกจากร่างกายทางปัสสาวะเร็วที่สุด และจะเป็นผลให้ความอยากสูบบุหรี่ลดน้อยลงด้วย โดยปกติสารนิโคตินส่วนใหญ่จะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 3-4 วัน

อย่ารับประทานอาหารอิ่มจนเกินไป และไม่ควรรับประทานอาหารที่ย่อยยาก เพราะเมื่ออิ่มท่านจะรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ดังนั้นในระยะ 5 วันนี้หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ อาหารที่มีไขมัน และอาหารที่มีรสหวานจัด

งดน้ำชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้อยากสูบบุหรี่

รับประทานผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นแทนอาหารที่รับประทานเป็นประจำ ซึ่งจะเป็นของขบเคี้ยวได้ดี นอกจากนั้นยังให้วิตามิน และแร่ธาตุซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายในเวลาที่ท่านกำลังงดสูบบุหรี่อีกด้วย

ท่านอาจมีความรู้สึกง่วง ดังนั้น จึงควรอาบน้ำวันละหลายๆ ครั้ง หรืออาจจะถูตัวด้วยผ้าชุบน้ำเย็น จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น

ความรู้สึกหงุดหงิดไม่สดชื่น แก้ได้โดยการรับประทานวิตามินบี 1 ซึ่งพบได้ในถั่ว ข้าวซ้อมมือ ผักที่มีสีเขียว หรือจากยาวิตามินบี 1

ออกกำลังกายเพียงพอทุกวัน แต่อย่าให้หนักเกินไปอาจทำได้ โดยการเดินแล้วหายใจเข้าออกลึกๆ

☆★★☆★★☆

## สุราเป็นอันตรายต่อตับอย่างไร

สุรา เมื่อดื่มเข้าไปจะถูกแปลี่ยนแปลง และถูกทำลายพิษภายในตับ ตัวแอลกอฮอล์เองจะมีพิษโดยตรงต่อเซลล์ของตับ ดังนั้นพิษของแอลกอฮอล์ต่อตับในคนที่ดื่มสุราประจำเป็นเวลานานแรมปี อาจจะแบ่งได้เป็น 3 ระยะด้วยกัน

**ระยะแรก** ถ้าดื่มสุราในขนาดสูงเป็นเวลาติดต่อกันนานกว่า 5 ปีขึ้นไป จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในตับ เรียก *"มันจุกตับ"* ตับจะมีขนาดโตกว่าปกติ อาจจะไม่มีอาการใดเลย ถ้าไม่ดื่มเหล้าต่อไปภาวะนี้จะหายไป ตับก็จะเป็นปกติเหมือนเดิม

**ระยะที่สอง** ถ้าดื่มสุราต่อไปเรื่อยๆ จะเป็นตับอักเสบเพราะพิษสุรา มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้มกว่าปกติ มีไข้ต่ำแทบทุกวัน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ขาบวม ถ้าไม่หยุดดื่มสุราต่อไปจะเป็นโรคตับแข็งได้ ถ้าหยุดดื่ม และได้รับการรักษาโดยแพทย์จะกลับเป็นปกติ และหายขาดจากโรคนี้ได้

**ระยะที่สาม** ยังดื่มสุรามากขึ้นต่อไป การอักเสบของตับจะมีต่อไปเรื่อยๆ พิษของแอลกอฮอล์จะทำให้มีการตายของเซลล์ตับมากขึ้นทุกๆ วัน ต่อมาก็จะเกิดแผลเป็นขึ้น แผลเป็นมีมากขึ้นเรื่อยๆ ผลที่สุดตับก็จะขรุขระตะปุ่มตะป่ำด้วยแผลเป็น และกลายเป็นโรคตับแข็งในที่สุด จะมีอาการ คือ

**บวมที่เท้าท้องโต** เนื่องจากเกิดมีน้ำในช่องท้อง หรือที่เรียกว่าท้องมาน สาเหตุจากตับไม่สามารถจะสังเคราะห์สารโปรตีนในเลือดได้เพียงพอ

**ดีซ่าน** (ตัวเหลือง หรือตาเหลือง) เกิดจากมีการทำลายเซลล์ของตับมาก และมีแผลเป็นมาอุดกั้นทางเดินน้ำดีภายในเนื้อตับ น้ำดีที่คั่งจะออกมาตามผิวหนัง รบกวนต่อประสาทฝอยทำให้มีอาการคันตามตัวร่วมด้วย

**อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด** เนื่องจากมีการแตกของเส้นเลือดขอดในหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร เลือดในช่องท้องไม่สามารถผ่านตับที่แข็งและเต็มไปด้วยพังผืดได้

อาการทั้ง 3 ดังที่กล่าวมาคือ มีน้ำในท้อง อาเจียนเป็นเลือด ตัวเหลือง เป็นอาการของภาวะ "ตับวาย หรือตับหมดสภาพในการทำงาน" เมื่อเป็นมากเข้าจะเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า *"โคม่า"* คือมีอาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และความรู้สึก ซึม หรือเพ้อเอะอะ บุคคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป ทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เช่น ปัสสาวะเรี่ยราด เซ็นชื่อด้วยตนเองไม่ได้ มือสั่น หลงเลอะเลือน หมดสติไม่รู้ตัว และถึงแก่กรรมในที่สุด เมื่อถึงระยะนี้แล้วจะรักษายาก และอัตราตายสูง

## พิษสุราต่อสมอง และระบบประสาท

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าสุรามีฤทธิ์กระตุ้นร่างกาย ทำให้มีความสุขลืมความทุกข์ จึงสนุกสนาน ร่าเริง แต่อันที่จริงแล้วมันกลับไปกดประสาท และสมองเป็นระยะๆ ดังนี้

1. จะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมความคิด และสมองส่วนที่คอยยับยั้ง-ควบคุมให้มีความระมัดระวัง ฤทธิ์ของสุราอันนี้ทำให้คนติดเหล้า และทำให้เกิดการ ทะเลาะวิวาท

ตีรันฟันแทง หรือเหตุรุนแรงอื่นๆ นอกจากนี้อาจทำให้พูด หรือกระทำอะไรที่ขาดความละอาย หรือไม่เหมาะสม

2. กดสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว และการพูด เกิดพูดไม่ชัด (พูดอ้อแอ้) ลิ้นไก่สั้น เดินโซเซ ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้แก้ไขหรือหลีกเลี่ยงอันตรายไม่ทัน จึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

3. สมองจะถูกกดมากขึ้นจนช่วยตัวเองเกือบไม่ได้เลย ถอดเสื้อ ถอดรองเท้า ลุกขึ้นยืนเอง นั่งตรงๆ ก็ไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องฟุบกับโต๊ะ หรือนอนแผ่อยู่ตรงนั้นเอง

4. สมองที่สำคัญสำหรับการมีชีวิตอยู่เริ่มจะถูกกด เกิดอาการไม่ค่อยรู้สึกตัว แล้วในที่สุดจะหมดสติ จากสมองส่วนที่ควบคุมหัวใจ และการหายใจถูกกด จนหยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้นทำให้ถึงแก่ความตาย

### พิษของสุราต่อระบบอื่นๆ ของร่างกาย

พิษของสุราเรื้อรังจะทำให้สติปัญญาเสื่อมลง มือไม้สั่น กล้ามเนื้อไม่มีแรงลีบลง มีการเสื่อมทางความรู้สึกทางเพศ อวัยวะเพศเหี่ยว เกิดอาการเหน็บชา และเป็นอัมพาตได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อ

- **หัวใจ** ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง รู้สึกใจสั่น เส้นเลือดตามผิวหนังขยายตัว ทำให้ร้อน และหน้าแดง
- **ไต** ทำให้ปัสสาวะมากขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกายจะลดลง มีอาการหน้ามืดวิงเวียน ล้มลง เกิดอุบัติเหตุและอันตรายอื่น
- **กระเพาะลำไส้** แอลกอฮอล์จะกัดทำลายเยื่อบุปาก คอ กระเพาะลำไส้ เกิดคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าอักเสบมากจะมีเลือดออกภายใน อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำทำให้ถึงแก่ความตายได้

☆★★☆★★☆

## ฟันดีมีสุข

### ศัตรูร้ายทำลายเหงือก และฟัน

ทุกวันนี้คนเรายังต้องสูญเสียฟันกันเป็นจำนวนมาก เหงือกและฟันถูกทำลายจากการลุกลามของ *"โรคฟันผุ"* และ *"โรคปริทันต์"* โรคทั้งสองนี้มีต้นเหตุสำคัญมาจากสิ่งเดียวกันคือ "แผ่นคราบจุลินทรีย์"

## แผ่นคราบจุลินทรีย์

เป็นแผ่นคราบเหนียวติดแน่นบนฟัน ไม่มีสี เมื่อแผ่นคราบนี้ยังเป็นคราบบางๆ จะเห็นเป็นคราบเมือก หรือขุยสีขาวเหลือง ติดแน่นบนฟันที่เราเรียกว่า *ขี้ฟัน"* แผ่นคราบนี้เกิดได้เองตลอดเวลา ส่วนประกอบสำคัญของแผ่นคราบคือ จุลินทรีย์นานาชนิด ซึ่งสามารถเปลี่ยนน้ำตาลที่เรากินทิ้งไว้ในปากให้เกิดเป็น *"กรด"* ทำลายให้ฟันผุและผลิต *"สารพิษ"* ทำลายเหงือก เกิดเป็นโรคปริทันต์ติดตามมา

## โรคฟันผุ

คือโรคที่เกิดกับตัวฟัน มีการทำลายเคลือบฟัน และเนื้อฟัน ทำให้ฟันมีรูผุและเป็นโพรง เกิดอาการเสียว เจ็บปวด และเกิดผลเสียต่อร่างกาย

ของหวาน -----------------------------> เชื้อโรค-----------------------------> กรด

ปวดฟัน <----------------------------- ฟันผุ <----------------------------- ฟันดี

**อาการ และการลุกลามของโรคฟันผุ** ลักษณะของโรคฟันผุ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่เคลือบฟันเป็นจุดขาวเหลือง หรือสีน้ำตาล

**ระยะที่ 1** เคลือบฟันถูกทำลาย มองเห็นเป็นจุดน้ำตาลดำบนฟัน

**ระยะที่ 2** การผุ ลุกลามถึงเนื้อฟัน เริ่มมีอาการเสียวฟัน

**ระยะที่ 3** การลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน เกิดอาการเจ็บปวด

**ระยะที่ 4** เส้นประสาท หลอดเลือดถูกทำลาย อาจมีการติดเชื้อรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ และฟันต้องถูกถอนไป

## ผลเสียจากโรคฟันผุ

1. เจ็บปวดทรมาน และรบกวนจิตใจ
2. เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ร่างกายไม่ได้รับประโยชน์จากอาหาร และอาจเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร
3. สูญเสียฟันทำให้ใบหน้าหมดความสวยงาม เสียบุคคลิกภาพ
4. ทำให้มีกลิ่นปาก เป็นที่รังเกียจของสังคม
5. แพร่กระจายเชื้อโรค ทำให้เกิดโรคในอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ไกลฟัน เช่น โรคหัวใจ ปอด ข้อต่ออักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น

## โรคปริทันต์

**ปริ** แปลว่ารอบๆ **ทันต์** หมายถึง ฟัน **โรคปริทันต์** จึงหมายถึง โรคของอวัยวะรอบฟัน ได้แก่ เหงือก เยื่อหุ้มรากฟัน เยื่อปริทันต์ และกระดูกหุ้มรากฟัน โรคปริทันต์มีโอกาสเป็นกันมากในคนวัยหนุ่มสาวขึ้นไป เมื่อมีอายุสูงขึ้นยิ่งมีโอกาสเป็นโรคนี้มากขึ้น อย่างไรก็ตามอาจพบโรคปริทันต์ในวัยเด็กได้บ่อย ถึงแม้ว่าจะน้อยกว่าในผู้ใหญ่ก็ตาม

สาเหตุสำคัญของโรคปริทันต์ มีสาเหตุอยู่หลายประการ แต่สาเหตุสำคัญที่เชื่อกันว่าทำให้เกิดโรคปริทันต์ได้มากที่สุดคือ แผ่นคราบจุลินทรีย์ และหินน้ำลาย นอกจากนี้เศษอาหารตกค้าง และคราบสีที่เกิดกับฟัน (เช่น คราบบุหรี่ กาแฟ) ก็มีส่วนร่วมทำให้เกิดโรคนี้ได้

## หลักการป้องกันโรคฟัน

"ท่าน" เป็นผู้เดียวที่จะป้องกัน "โรคฟัน"ได้ ทันตแพทย์เป็นเพียงผู้ได้ให้การบำบัดรักษา และชี้แนะวิธีป้องกันเท่านั้น โรคฟันเป็นโรคที่ป้องกันได้ด้วยหลักวิธีง่ายๆ คือ

1. แปรงฟันให้ถูกวิธี และใช้ไหมขัดซอกฟัน ทำความสะอาดฟันทุกวัน
2. กินอาหารที่เป็นประโยชน์ และช่วยขัดถูฟัน ลดอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน เช่น พวกของหวานที่ติดฟันง่าย เปรี้ยวจัด เปื่อยไป เหนียวไป หรือแข็งเกินไป
3. หมั่นตรวจฟัน ขยันรักษา อย่าปล่อยให้มีแผลเรื้อรังในปาก พบทันตแพทย์เป็นระยะสม่ำเสมอ
4. ใช้ฟลูออไรด์ช่วยในการป้องกันฟันผุ
5. ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่ ไม่ควรใช้ขบกัดของแข็ง อาจทำให้ฟันแตก บิ่น เสียหาย

## ข้อปฏิบัติหลังการถอนฟัน

1. กัดผ้าให้แน่นพอสมควรไว้ 1 ชั่วโมง หลังจากการถอนฟันแล้ว คายผ้าทิ้ง หากมีเลือดไหลออกมาอีกให้กัดผ้าที่สะอาดอีก 1 ชั่วโมง
2. ถ้าเลือดไหลไม่หยุดห้ามอมน้ำแข็ง ควรใช้น้ำแข็งห่อประคบนอกปากบริเวณที่ถอนฟัน
3. ห้ามบ้วนน้ำ หรือยาใดๆ ในวันแรก วันต่อไปใช้น้ำยาบ้วนปาก หรือน้ำเกลืออุ่นๆ (น้ำอุ่น 1 ถ้วย ผสมกับเกลือ 1/2 ช้อนชา) บ้วนเบาๆ โดยเฉพาะภายหลังรับประทานอาหาร
4. ให้แปรงฟันทำความสะอาดในช่องปากตามปกติ เพียงแต่ระวังแผลที่ถอนฟัน

5. ถ้าปวดให้รับประทานยาแก้ปวดครั้งละ 1-2 เม็ด ถ้าอาการปวดไม่หาย ให้รับประทานใหม่ เวลาควรห่างกัน 4 ชั่วโมง
6. ห้ามเอานิ้วมือ ไม้จิ้มฟัน มาแคะบริเวณแผล และห้ามดูดแผลเล่น
7. อย่าออกกำลังกายเกินควร
8. ห้ามดื่มสุรา ของมึนเมา หรือรับประทานอาหารที่เผ็ดจัด หรือร้อนจัด
9. ถ้ามีการบวม หรือรู้สึกมีอาการผิดปกติ ควรกลับมาให้ทันตแพทย์ตรวจดูใหม่
10. ถ้ามีการเย็บแผล ให้กลับมาตัดไหมหลังจากถอนฟัน หรือทำผ่าตัดแล้ว ประมาณ 5-7 วัน

☆★★☆★★☆

## การให้ภูมิคุ้มกันโรค

1. วัคซีนป้องกันวัณโรค บี.ซี.จี. เด็กแรกเกิดฉีดทันที ซึ่งตามโรงพยาบาลจะฉีดให้ บางแห่งทางโรงพยาบาลไม่มีหรือมิได้ฉีดให้ ให้รีบนำไปฉีดภายหลังโดยเร็วที่สุด และฉีดให้ซ้ำอีก 1 ครั้ง ในปีแรกที่เข้าโรงเรียน ก่อนออกจากสถานพยาบาลภายหลังคลอดควรถามเจ้าหน้าที่ดูให้แน่นอนว่าได้ฉีดวัคซีน บี.ซี.จี แล้วหรือยัง

2. วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ซึ่งมักจะรวมอยู่ด้วยกัน ให้นำเด็กไปฉีดเมื่ออายุ 2-3 เดือน (ถ้าเด็กไม่สมบูรณ์ หรือคลอดก่อนกำหนดอาจจะเลื่อนเวลาไปอีกระยะหนึ่งก็ได้ แต่ไม่ควรเกินอายุ 6 เดือน) การฉีดนี้จะฉีดติดต่อกันเป็นระยะตามที่แพทย์นัด

3. วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอมักจะทำร่วมกันกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบไอกรนบาดทะยัก โดยการให้หยดรับประทาน

4. วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน ผู้สมควรฉีดตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

   4.1 หญิงวัยเจริญพันธ์ที่แต่งงานแล้ว ไม่ได้อยู่ในระยะที่กำลังตั้งครรภ์
   4.2 หญิงที่กำลังจะแต่งงาน
   4.3 เด็กหญิงที่กำลังจะออกจากโรงเรียนชั้นประถม
   4.4 เด็กหญิงเข้าโรงเรียนในปีแรก
   4.5 เด็กหญิงอายุ 15 เดือน

ควรฉีดในผู้หญิงตั้งแต่อายุ 1 ขวบถึงวัยหมดระยะมีบุตร หรือฉีดก่อนมีสามี 3 เดือน หรือเมื่อฉีดแล้วต้องควบคุมมิให้ตั้งครรภ์ภายในระยะเวลา 3 เดือน วัคซีนนี้ฉีดเพียงครั้งเดียวชั่วชีวิต

5. วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม และหัดเยอรมัน ซึ่งมักจะรวมกันฉีดเมื่อเด็กทั้งหญิงและชายอายุ 15 เดือนฉีดครั้งเดียว

6. วัคซีนป้องกันบาดทะยัก ควรฉีดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่เสี่ยงต่อการมีบาดแผลเกิดขึ้นได้ง่าย เช่น ขับขี่จักรยานยนต์ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น จะฉีดติดต่อกันเป็นระยะตามที่แพทย์นัด

7. วัคซีนป้องกันโรคฝีดาษ (การปลูกฝี) ปัจจุบันยกเลิกแล้ว

8. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากวัคซีนนี้มากที่สุด คือเด็กแรกเกิด สำหรับเด็กแรกเกิด ควรฉีดครั้งแรกภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด หรือโดยเร็วที่สุดหลังคลอด ครั้งที่สองอายุ 1-3 เดือน (หากฉีดเร็วจะได้ผลดีขึ้น) และครั้งที่สามอายุ 6-7 เดือน

สำหรับกลุ่มอายุอื่น ฉีด 3 ครั้งเช่นกัน โดยมีระยะเวลาห่างระหว่างแต่ละครั้งเช่นเดียวกับการฉีดในเด็กแรกเกิด

9. วัคซีนป้องกันโรค ไข้สมองอักเสบ เจอี ปัจจุบันแนะนำให้ฉีดวัคซีนแก่เด็กในพื้นที่ที่มีอัตราป่วยสูง เมื่ออายุประมาณ 1 ปีครึ่งถึง 2 ปี

สำหรับเด็กโต และผู้ใหญ่ที่ต้องการฉีดวัคซีนนี้ ควรฉีดให้ครบ 2 เข็มอย่างน้อย 1 เดือนก่อนฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูการระบาดของโรค

การรับวัคซีนแต่ละครั้ง ควรเว้นระยะห่างกันไม่น้อยกว่า 1 สัปดาห์ และอาจมีไข้ปวดเมื่อยตามตัว ฉะนั้นผู้ที่จะรับวัคซีนควรต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ไม่เจ็บไข้ และไม่ควรรับวัคซีนก่อนมีภาระสำคัญ เช่น การสอบ หรือการแข่งขันกีฬา หรือเดินทางไกล พึงระลึกไว้ว่า วัคซีนนั้นมิใช่จะคุ้มกันได้สมบูรณ์เต็มที่ทุกราย และความต้านทานต่อโรคนั้นมิได้เกิดขึ้นทันที ต้องอาศัยเวลาสักระยะหนึ่งที่ร่างกายจะมีภูมิต้านทาน (ประมาณ 2 อาทิตย์) วัคซีนบางอย่างก็ทำให้มีภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต บางอย่างก็คุ้มกันได้ชั่วคราว จำเป็นต้องคอยฉีดกระตุ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นถึงแม้ว่าจะรับวัคซีนแล้วก็ตามก็ต้องระมัดระวังตัวตามสมควร อย่าเสี่ยงโดยไม่จำเป็น

## ตารางกำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตั้งแต่แรกเกิด

| อายุ | วัคซีนที่ให้ | ข้อแนะนำ |
|---|---|---|
| แรกเกิด | บี.ซี.จี. | เด็กที่มีอาการของ โรคเอดส์ ไม่ให้ บี.ซี.จี |
| | ไวรัสบี เข็มที่ 1 | 1. ควรให้ภายใน 24 ชั่วโมง หลังคลอด ในกรณีคลอดที่บ้านควรให้ภายใน 7 วัน หลังคลอด<br>2. ถ้าตรวจพบว่า แม่เป็นพาหะของไวรัสบี ควรให้ซีรัมไวรัสบีแก่เด็กด้วย |
| 2 เดือน | ฉีดคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และกินวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 1 | |
| | ไวรัสบี เข็มที่ 2 | กรณีพบว่าแม่เป็นพาหะ ของไวรัสบี ควรให้เข็มที่ 2 เมื่ออายุ 1เดือน |
| 4 เดือน | ฉีดคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และกินวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 2 | |
| 6 เดือน | ฉีดคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และกินวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 3<br>ไวรัสบี เข็มที่ 3 | |
| 9-12 เดือน | หัด คางทูม หัดเยอรมัน เข็มที่ 1 | 1. ถ้าไม่ให้ทั้ง 3 อย่างให้วัคซีนหัดอย่างเดียวก็ได้<br>2. หากฉีดไม่ทันเมื่ออายุ 9-12 เดือน ให้รีบติดตามฉีดโดยเร็วที่สุด |

| อายุ | วัคซีนที่ให้ | ข้อแนะนำ |
|---|---|---|
| 1-11/2 ปี | ฉีดคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และกินวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 4 | |
| | วัคซีนสมองอักเสบ เข็มที่ 1 และ 2 | 1. ควรให้ 2 ครั้งห่างกัน 1-2 สัปดาห์<br>2. ใช้เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม |
| 2-21/2 ปี | วัคซีนสมองอักเสบเข็มที่ 3 | 1. เป็นการฉีดกระตุ้น<br>2. ใช้เฉพาะในท้องถิ่นที่มีโรคนี้ชุกชุม |
| 4-6 ปี | ฉีดคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก และกินวัคซีนโปลิโอ ครั้งที่ 5 | ถ้าอายุเกิน 6 ปี งดให้วัคซีนไอกรน |
| | บี.ซี.จี. | 1. ให้ในกรณีไม่มีแผลเป็น จากการฉีดครั้งก่อน<br>2. เด็กที่มีอาการของโรคเอดส์ไม่ให้ บี.ซี.จี |
| 12-16 ปี | คอตีบ บาดทะยัก หัด คางทูม หัดเยอรมัน เข็มที่ 2 | ถ้าไม่มีวัคซีนหัด คางทูม หัดเยอรมัน ให้วัคซีนหัดเยอรมันอย่างเดียว |

หมายเหตุ 1. วัคซีนทุกชนิด ถ้าไม่สามารถเริ่มให้ตามกำหนดได้ ก็ให้เริ่มทันทีที่มีโอกาสจะให้ได้

2. วัคซีนที่ต้องให้มากกว่า 1 ครั้ง หากเคยได้รับวัคซีนมาบ้างแล้ว และไม่มารับครั้งต่อไปตามที่กำหนดนัด ไม่ว่าจะโดยเหตุใดก็ตามให้ฉีดวัคซีนต่อไปทันทีที่พร้อม โดยไม่ต้องเริ่มต้นครั้งที่ 1 ใหม่ แต่แพทย์บางคนอาจให้เริ่มต้นใหม่ เสมือนหนึ่งไม่เคยได้รับวัคซีนนี้มาก่อนเลย

## ความอ้วน

มองดูในระยะแรกน่าจะเป็นการดี เพราะแสดงว่าบุคคลผู้นั้นกินได้ นอนหลับ แต่เมื่ออ้วนแล้วจะมีผลเสียตามมา ดังต่อไปนี้

1. รูปทรงไม่ได้สัดส่วน เสียบุคคลิกภาพ เสียโอกาสที่จะเข้าทำงานในบางหน้าที่
2. อุ้ยอ้าย เคลื่อนไหวไม่สะดวก
3. เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยแข็งแรง เพราะหัวใจต้องสูบฉีดโลหิตมาก
4. อาจมีโรคตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจวาย ปวดตามข้อ เป็นต้น
5. ในด้านเศรษฐกิจ คนอ้วนต้องเปลืองทั้งเครื่องแต่งกาย การบริโภคอาหาร และเครื่องใช้ (เช่น เก้าอี้ ฯลฯ)

## สาเหตุของความอ้วน

1. รับประทานอาหารมากเกินไป
2. รับประทานอาหารไม่ได้อัตราส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารประเภท
   - 2.1 แป้ง ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ซาละเปา กล้วย เผือก มัน วุ้นเส้น เป็นต้น
   - 2.2 น้ำตาล ได้แก่ พวกเครื่องดื่ม ขนมหวาน รวมทั้งผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำใย องุ่น ทุเรียน มะม่วงสุก เป็นต้น
   - 2.3 ไขมัน ได้แก่ พวกไขมัน เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เครื่องในสัตว์ ขาหมู หมูสามชั้น กะทิ เป็นต้น
3. กรรมพันธุ์
4. จากโรคบางชนิด
5. จากยาบางชนิด

   ซึ่งข้อ 4,5 จะไม่กล่าวถึงในที่นี้ เพราะเป็นเรื่องของการรักษา
6. ภาวะจิตผิดปกติ เช่น รับประทานอาหารเพื่อดับความโกรธ กังวล คับแค้นใจ เช่น ในระยะที่อดบุหรี่ เป็นต้น
7. การเคลื่อนไหวของร่างกายมีน้อย ไม่ได้ออกแรงหรือออกกำลังกาย หรือชอบนอนพักผ่อนเป็นประจำ

## หลักเกณฑ์ในการลด และควบคุมน้ำหนักตัว

ก่อนอื่นควรทราบคร่าวๆ ว่า น้ำหนักมาตรฐานนั้นถือหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

| | | | |
|---|---|---|---|
| ชาย | ความสูง (ซ.ม.) - 100 | = | น้ำหนัก (ก.ก.) |
| หญิง | ความสูง (ซ.ม.) - (105-110) | = | น้ำหนัก (ก.ก.) |

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งสูง 160 ซ.ม.

| | | | |
|---|---|---|---|
| น้ำหนักตัวมาตรฐาน | = | 160-100 | = 60 ก.ก. |
| หญิงควรมีน้ำหนักตัว | = | 160-(105-110) | = 50-55 ก.ก. |

ถ้าผู้ใดมีน้ำหนักมากกว่ามาตรฐานไม่เกิน 10% ของน้ำหนักมาตรฐาน ให้ถือว่าท้วม ๆ ถ้าน้ำหนักตัวมากกว่าน้ำหนักมาตรฐานเกิน 10% ถือว่าอ้วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโครงร่างของแต่ละบุคคล

## วิธีการลด และควบคุมน้ำหนักตัว

1. ต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ไม่ตามใจปาก รับประทานพออิ่ม เลี่ยงอาหารที่เคยชอบ

2. ควบคุมอาหาร และจำนวนพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน โดยให้อาหารที่มีกากมากๆ และมีพลังงานต่ำ เลี่ยงอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน งดของว่าง และผลไม้ที่หวานจัด

3. หมั่นออกกำลังกายให้มีการใช้แรงงานในแต่ละวันมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ควรทำงานบ้าน การเดินเล่น รดน้ำต้นไม้ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย ไม่นอนพักผ่อนมากเกินความต้องการ

4. ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักกับครั้งก่อนๆ ถ้าน้ำหนักไม่ลดหรือยังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ให้เพิ่มความเข้มงวดในการรับประทานอาหาร และออกกำลังกายมากขึ้น ถ้ายังไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ เพื่อคำนวณอาหารให้ถูกต้องและอาจใช้ยา หรือรักษาโรควิธีอื่นจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

## สรุปการควบคุมหรือลดน้ำหนัก หลักสำคัญมี

1. เลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

2. รับประทานอาหารปริมาณ หรือจำนวนที่พอเหมาะ ไม่ควรงดมื้อใดมื้อหนึ่ง รับประทานให้เป็นเวลาทั้ง 3 มื้อ งดอาหารว่าง หรืออาหารระหว่างมื้อ มื้อเย็นรับประทานระหว่างเวลา 17.-18.00 น.

3. การปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงการทอด ผัด ที่ใช้น้ำมัน ถ้าจำเป็นต้องใช้ให้ใช้น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) และใช้น้อยที่สุด ควรทำอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ๋น ย่าง ยำ อบ งดเนื้อติดมัน เครื่องใน หนัง

## ตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือห้ามรับประทาน

**ประเภทแกง** แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงกะหรี่ มัสหมั่น แกงสับนก แกงหมูเทโพ

**ประเภทต้ม** ต้มส้ม ต้มเค็ม ต้มจับฉ่าย ต้มเครื่องใน ตือฮวน ไข่พะโล้ ต้มข่า ต้มกะทิสด ต้มสายบัว

**ประเภทผัด** ผัดเผ็ด ผัดพริกขิง หมี่กรอบ ฉู่ฉี่ หมูหวาน ผัดเปรี้ยวหวาน ไข่ลูกเขย ผัดวุ้นเส้น

**ประเภททอด** ปลาทอดราดพริก หมูสเต๊ะ หมูย่าง ไก่ชุบแป้งทอด กุ้งชุบแป้งทอด บาบีคิว

**ประเภทขนม** ขนมหวานทุกชนิด ขนมอบ เค็ก ขนมปังหวาน ขนมปังกรอบไส้ครีม ธัญญพืชสำเร็จรูป (ถั่วอบ) ไอสครีม แยม พายหวาน และเค็ม

**ประเภทผลไม้** กล้วยตาก องุ่น ละมุด ขนุน ทุเรียน ลำใย มะขามหวาน มันแกว ลูกพลับ ผลไม้กวน ดอง เชื่อม แช่อิ่ม

**ประเภทก๋วยเตี๋ยว** บะหมี่ทอดราดหน้า ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย ก๋วยเตี๋ยวแขก ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวแห้งใส่น้ำมันมาก ก๋วยจั๊บ ก๋วยเตี๋ยวหลอด เย็นตาโฟ ข้าวซอย

**ประเภทอาหารจานเดียว** ข้าวมันไก่ หมี่กะทิ สปาเก็ตตี้ ข้าวขาหมู หอยทอด เต้าหู้ทอด ขนมผักกาด ขนมกุ้ยฉ่าย ข้าวหมกไก่ ขนมจีนซาวน้ำ ข้าวผัดน้ำมันมาก ขนมจีนน้ำพริก แฮมเบอร์เกอร์

**ประเภทเครื่องดื่ม** น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เช่น น้ำลำใย น้ำตาลสด (ควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำมะตูมต้มไม่ใส่น้ำตาล)

**เบ็ดเตล็ดอื่นๆ** หมูหยอง หมูแผ่น หมูตั้ง เบคอน กุนเชียง ไส้กรอกอีสาน ขนมครก ปาท่องโก๋ ตับทอด น้ำผึ้ง ขนมปังหน้าหมู ขนมปังสังขยา ของหลนต่างๆ ซาละเปาทอด ขนมเปี๊ยะ แค็บหมู ถั่วลิสงทอดหรือคั่ว มันทอด ทอดมัน กล้วยแขก ข้าวเม่าทอด ลูกชิ้นชุบแป้งทอด

**หมายเหตุ** ผักต่อไปนี้ไม่ห้ามแต่ไม่ควรรับประทานมาก หรือบ่อยๆ คือ สะตอ ใบขี้เหล็ก ถั่วลันเตา ดอกแค ฟักทอง หอมหัวใหญ่ ถั่วฝักยาว หัวผักกาด ถั่วแขก มะรุม สะเดา หัวผักกาดเหลือง

ในการควบคุม หรือลดน้ำหนักในเด็กนั้น เนื่องจากเด็กต้องการความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย สมอง ต้องออกกำลังกาย วิ่งเล่น และยังไม่เข้าใจถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก ฉะนั้นจึงไม่ควรเข้มงวดมากนัก ค่อยเป็นค่อยไป สำหรับผู้ใหญ่ ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วอีกทั้งรู้และสามารถปรับตัวเองได้ฉะนั้นจึงต้องปฏิบัติตัวเคร่งครัดกว่าเด็ก อาหารสำหรับควบคุมหรือลดน้ำหนักในเด็กนั้น บางอย่างผู้ใหญ่ก็ไม่ควรรับประทาน อาหารต่างๆ สามารถดัดแปลงเลือกหาได้ เช่น อยากรับประทานแกงก็เปลี่ยนจากกะทิ เป็นน้ำซุปหรือนมสด (ไม่มีมัน) น้ำจิ้มสุกี้ยากี้ ถ้าจะซื้อก็เลือกซื้อชนิดที่ไม่ใส่น้ำมัน เป็นต้น

☆★★☆★★☆

## ความสัมพันธ์ของส่วนสูงกับน้ำหนักของคนไทยที่มีร่างกายปกติ อายุ 25 ปีขึ้นไป

สวมเสื้อผ้าธรรมดา และไม่ใส่รองเท้า

ชาย

| ส่วนสูง (เซ็นติเมตร) | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | | |
|---|---|---|---|
| | ขนาดเล็ก | ขนาดกลาง | ขนาดใหญ่ |
| 155 - 156 | 49 - 52 | 51 - 54 | 53 - 56 |
| 157 - 159 | 51 - 54 | 53 - 55 | 54 - 58 |
| 160 - 161 | 52 - 55 | 53 - 55 | 54 - 58 |
| 162 - 164 | 53 - 57 | 56 - 59 | 58 - 62 |
| 165 - 166 | 55 - 58 | 58 - 61 | 60 - 64 |
| 167 - 169 | 56 - 59 | 59 - 62 | 61 - 65 |
| 170 - 171 | 57 - 60 | 60 - 63 | 62 - 66 |
| 172 - 174 | 59 - 61 | 63 - 66 | 65 - 69 |
| 175 - 176 | 62 - 65 | 65 - 68 | 67 - 71 |
| 177 - 179 | 63 - 66 | 66 - 69 | 68 - 73 |
| 180 - 181 | 64 - 67 | 68 - 70 | 69 - 74 |

หญิง

| ส่วนสูง (เซ็นติเมตร) | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | | |
|---|---|---|---|
| | ขนาดเล็ก | ขนาดกลาง | ขนาดใหญ่ |
| 145 - 146 | 42 - 44 | 43 - 46 | 45 - 48 |
| 147 - 149 | 43 - 45 | 44 - 47 | 46 - 49 |
| 150 - 151 | 44 - 46 | 46 - 49 | 48 - 51 |
| 152 - 154 | 45 - 47 | 47 - 50 | 49 - 52 |
| 155 - 156 | 46 - 48 | 48 - 51 | 50 - 54 |
| 157 - 159 | 47 - 49 | 49 - 52 | 51 - 55 |
| 160 - 161 | 48 - 50 | 50 - 53 | 52 - 56 |
| 162 - 164 | 50 - 52 | 52 - 55 | 54 - 58 |
| 165 - 166 | 52 - 54 | 54 - 57 | 56 - 60 |
| 167 - 169 | 54 - 56 | 56 - 59 | 58 - 62 |
| 170 - 177 | 55 - 58 | 58 - 61 | 60 - 63 |

น้ำหนักปกติของเด็กไทย อายุ 0-5 ปี

| อายุ (ปี) | น้ำหนัก (กิโลกรัม) |
|---|---|
| **แรกเกิด** | 2.7 - 3.0 |
| 1 | 7.9 - 8.8 |
| 2 | 10.2 - 11.4 |
| 3 | 12.1 - 13.5 |
| 4 | 13.6 - 15.1 |
| 5 | 14.6 - 16.2 |

## น้ำหนักปกติของเด็กไทยอายุ 6-15 ปี

| อายุ (ปี) | น้ำหนักเด็กชาย (กิโลกรัม) | น้ำหนักเด็กหญิง (กิโลกรัม) |
|---|---|---|
| 6 | 17.9 - 15.8 | 17.8 - 15.2 |
| 7 | 19.8 - 17.4 | 19.8 - 16.9 |
| 8 | 21.7 - 19.1 | 21.7 - 18.6 |
| 9 | 24.0 - 20.6 | 24.5 - 20.4 |
| 10 | 26.4 - 22.5 | 27.0 - 22.2 |
| 11 | 29.1 - 24.2 | 30.0 - 24.4 |
| 12 | 32.5 - 26.7 | 34.1 - 27.8 |
| 13 | 36.5 - 29.3 | 38.7 - 31.8 |
| 14 | 41.3 - 32.5 | 42.7 - 35.8 |
| 15 | 46.5 - 37.0 | 44.9 - 38.5 |

| โรค | อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง | อาหารที่ควรกิน |
|---|---|---|
| **โรคเบาหวาน** ควบคุมน้ำตาลให้ปกติ โดยกินอาหารให้ครบส่วน และงดอาหาร ที่มีน้ำตาลมาก | *ของหวานทุกชนิด ลูกอม ขนมเคี้ยวต่างๆ เครื่องดื่มรสหวาน และที่มีแอลกอฮอล์ ผลไม้รสหวานจัด เช่น องุ่น ทุเรียน ขนุน* | ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ขนมจีนราดแกง อาหารคาวทุกชนิด เช่น ไก่ผัดกระเพรา สุกี้ยากี้ หมูทอด เครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า นมสดรสจืด ผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง พุทรา |
| **โรคความดันโลหิตสูง** งดอาหารที่มีรสเค็มจัด อาหารหมักดอง อาหารที่เติมผงชูรส ผงฟู | *เครื่องปรุงรสเค็มทุกชนิด เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส อาหารหมักดอง เช่น กะปิ ไข่เค็ม ผลไม้ดอง อาหารสำเร็จรูปต่างๆ* | อาหารทุกชนิดที่ไม่เค็ม โดยปรุงให้มีรสอื่นๆ แทน เช่น แกงส้ม ไข่ลูกเขย แกงจืดมะระ ต้มยำ ของหวาน ผลไม้ |
| **โรคตับอักเสบ** งดไขมัน และกินอาหารหวานแทนในปริมาณพอควร | *อาหารมัน และอาหารทอด เช่น ข้าวขาหมู ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ขนมปังหน้าหมู ปาท่องโก๋ ขนมที่ใช้กะทิ เช่น กล้วยบวชชี* | อาหารที่ไม่มีมันมาก เช่น สุกี้ยากี้ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวยำ แกงส้ม ไข่ตุ๋น ปลานึ่ง ของหวาน ผลไม้ นมพร่องไขมัน |
| **โรคเก๊าท์** ลดพวกเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง | *เกาเหลาเครื่องใน ตือฮวน ลูกชิ้น เนื้อแดดเดียว แหนม ต้มยำทะเล ชะอม กระถิน ขนมหวาน เช่น ถั่วกวน เต้าส่วน* | ไข่พะโล้ ยำหัวปลี ต้มยำ จับฉ่าย (ไม่ใส่เต้าหู้) ของหวานทุกชนิด (ไม่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง) ผลไม้ นมสด |
| **ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง** | *สมองหมู ตับ ไต ไข่แดง กุ้ง ปู ปลา หอย เนื้อสัตว์ติดมัน หนังเป็ด ไก่-หมู เนยแท้ น้ำมันหมู ตือฮวน แกงหอง ปาท่องโก๋ เกาเหลา หอยทอด ข้าวเกรียบกุ้ง ก๋วยเตี๋ยวเป็ด ซีอิ๊ว ปูผัดผงกะหรี่ ผัดไทย หมูกรอบ ข้าวผัดปู เนื้อน้ำตก ข้าวมันไก่ ตับหวาน ข้าวขาหมู แคบหมู ยำไข่ปลา ปอเปี๊ยะทอด ทองหยิบ ทองหยอด กล้วยแขก ขนมเค็ก คุกกี้* | ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ขาว เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน น้ำมันพืชถั่วเหลือง แกงจืดผัก-หมู ต้มยำปลาไม่มัน ผัดถั่วงอก-เต้าหู้ ปลาเผา ก๋วยเตี๋ยว-บะหมี่น้ำ ฉู่ฉี่ปลา น้ำพริกผักจิ้ม แกงไตปลา ห่อหมก-ถั่วเขียว ปลาทูต้มเค็ม ยำไข่ขาว แกงส้ม ปลานึ่ง ผัดพริกขิง นมสด ผลไม้ตามฤดูกาล นมถั่วเหลือง นมพร่องไขมัน ขนมถั่วแปบ ถั่วกวน ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ฯลฯ |

## การเจริญเติบโตของเด็ก พร้อมคำแนะนำ

| อายุ / พฤติกรรม | แรกเกิด-1เดือน | 1-2 เดือน | 2-4 เดือน | 4-6 เดือน | 6-9 เดือน | 9-12 เดือน | 12-15 เดือน | 15-18 เดือน | 18-24 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | มือกำแน่น | มองตามสิ่งของที่เคลื่อนที่จากซ้ายไปขวา หรือขวาไปซ้ายผ่านกึ่งกลาง | เอามือจับกัน | เอาของเคาะกับพื้น | เริ่มหยิบของชิ้นเล็กได้ด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ | หยิบของใส่กล่อง | มองดูรูปภาพ | เทของออกจากขวดได้ | เรียงของต่อกันตามยาวได้ และตามแนวตั้งได้ 4-6 ชั้น |
| | | | มองตาม 180 ํ โดยตา 2 ข้างประสานกันได้ดี | เอาของ หรือมือเข้าปาก | มองตามของตกจากมือ หรือวางของลงพื้น<br>เปิดหาของที่ซ่อนอยู่ | เปิดหาของในกล่อง หรือที่ซ่อนไว้ | | | ขีดเขียนได้ |
| การสื่อความหมายและภาษา | ร้องและหยุดฟังเสียง | หันหาเสียง | ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบสูงๆ ต่ำๆ | ทำเสียงได้หลายเสียง | ฟังรู้ภาษาบ้าง | เข้าใจ และทำตามคำบอกง่ายๆ ได้ | ฟังเข้าใจได้ดี | ชี้ส่วนต่างๆ ของหน้า และร่างกายได้ | ฟังรู้ภาษา และทำตามคำสั่ง 2 อย่างที่ต่อเนื่องกันได้ |
| | ทำเสียงในคอ | ทำเสียงในคอมากขึ้น | หยุดฟังเวลาคนพูดด้วย | เล่นน้ำลาย | เข้าใจท่าทางและสีหน้า | พูดคำว่า "พ่อ" "แม่" ได้ชัดเจนและเจาะจงตัว | พูดเป็นคำที่มีความหมายทีละคำได้หลายคำ | ชี้รูปภาพตามคำบอก | พูด 2-3 คำต่อกันได้อย่างมีความหมาย |
| | | ร้องแสดงความหิว หรือเจ็บด้วยเสียงแตกต่างกัน | หัวเราะเสียงดัง | หันตามเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงแหลมและท่าทางดีใจ | เปล่งเสียงเลียนคำพูด เช่น หม่ำๆ จ๋าจ๊ะ | | | พูดคำโดดได้หลายคำ และพูดคำหายประโยค | บอกความต้องการของตัวเองมากขึ้น |

| พฤติกรรม / อายุ | แรกเกิด-1เดือน | 1-2 เดือน | 2-4 เดือน | 4-6 เดือน | 6-9 เดือน | 9-12 เดือน | 12-15 เดือน | 15-18 เดือน | 18-24 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| การเคลื่อนไหวของร่างกาย | นอนแขน-ขางอเข้า (คว่ำ-หงาย) | ชันคอได้ 45 ̊ | ชันคอได้ 90 ̊ | คว่ำและหงายเองได้ | คลาน | ตั้งไข่ | คลานขึ้นบันไดได้ | ปีนป่ายนั่งบนเก้าอี้เล็กได้เอง | เดินและวิ่งได้คล่อง |
| | ผงกศีรษะได้ | จับนั่งจะตั้งศีรษะตรงได้ | หน้าอกพ้นพื้น เริ่มหัดพลิกตัว | ใช้แขนยกตัวพ้นพื้น พยุงศีรษะให้ตัวตรงได้ | นั่งตัวตรงได้ | เกาะเดิน หรือจูงมือเดียวเดินได้ | นั่งยองๆ ลงหยิบของแล้วนั่งลงพื้นได้ | เดินถอยหลังได้ วิ่งได้ | เดินขึ้นบันไดได้ เตะบอลล์ได้ |
| | ดึงตัวขึ้นนั่งจากท่านอนหงาย ศีรษะจะตกไปข้างหลัง | | ดึงตัวขึ้นนั่งจากท่านอน และยกศีรษะตามได้บ้าง | นั่งเองได้ชั่วครู่ ต้องเอามือพยุงตัว | | ยืนได้เองชั่วครู่ กางแขน-ขาเพื่อทรงตัว | เดินได้เองถือลากจูงของได้ | | |
| | | | จับมือใช้เท้ายันพื้นได้ | ดึงขึ้นนั่งจะยกศีรษะในแนวเดียวกับลำตัว จับยืนเริ่มทิ้งน้ำหนักที่เท้าทั้งสอง | | | | | |
| | เริ่มเหยียดขาและหัวเมื่อนอนคว่ำ | | | | | | | | |
| การใช้ตา และมือ | มองเหม่อ จ้องได้ มองเห็นเฉพาะระยะห่าง 8-12 นิ้ว | มือกำหลวมๆ | เริ่มไขว่คว้าของ | จับคว้าของด้วยฝ่ามือทีละข้าง | หยิบของด้วยนิ้วมือ | หยิบของด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้ถนัด | วางของซ้อนกันได้ 2 ชั้น | วางของซ้อนกันได้ 3 ชั้น | รู้จักรูปทรงกลม |

| อายุ / พฤติกรรม | แรกเกิด-1เดือน | 1-2 เดือน | 2-4 เดือน | 4-6 เดือน | 6-9 เดือน | 9-12 เดือน | 12-15 เดือน | 15-18 เดือน | 18-24 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| อารมณ์ และสังคม | ดูดนม<br>มองหน้าช่วงสั้น | สบตา<br>ยิ้มตอบแสดงความสนใจ | ยิ้ม หรือท่าท่าดีใจ เมื่อมีคนเล่นด้วย | เริ่มรู้จักแปลกหน้า | เล่นจ๊ะเอ๋ได้ โบกมือ ตบมือ ติดแม่<br>แปลกหน้าคน<br>เริ่มหยิบของกินเข้าปากเองได้ | พยายามเลียนแบบสีหน้าท่าทาง<br>ร่วมมือในการแต่งตัว<br>ชี้สิ่งของที่ตนอยากได้ | ถือถ้วยดื่มเอง<br>เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น<br>เริ่มบอก หรือแสดงอาการเมื่ออุจจาระ ปัสสาวะได้บ้าง | เริ่มใช้ช้อนตักอาหารแต่ยังหก<br>รู้จักรับของและส่งของให้คนอื่นได้<br>เล่นเองได้นานขึ้น<br>ชอบมีส่วนร่วมในกิจกรรมของคนอื่นๆ<br>เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น | ตักอาหารกินเองได้ โดยหกเพียงเล็กน้อย<br>เลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น กวาดบ้าน<br>ถอดกางเกงหรือรองเท้าได้เอง<br>เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น |

| อายุ / พฤติกรรม | แรกเกิด-1เดือน | 1-2 เดือน | 2-4 เดือน | 4-6 เดือน | 6-9 เดือน | 9-12 เดือน | 12-15 เดือน | 15-18 เดือน | 18-24 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ข้อเสนอแนะ | 1. พ่อ-แม่ ได้อุ้มและสัมผัสเด็กแต่แรก | 1. ให้นอนคว่ำบนที่นอนที่ไม่นุ่มเกินไป | 1. ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างอิสระ หัดคว่ำ คืบในที่ๆ ปลอดภัย | 1. จัดที่ปลอดภัยให้เด็กได้คืบคว่ำและเล่นโยกเยกกับเด็ก | 1. อุ้มน้อยลงให้เด็กได้คลานเกาะยืน เกาะเดินแต่ต้องดูแลใกล้ชิด | 1. จัดสถานที่กว้างพอให้เด็กหัดตั้งไข่เกาะเดิน เดิน และปีนได้อย่างปลอดภัย | 1. ให้อิสระมากขึ้นในการเคลื่อนไหว และการเล่นแต่ต้องดูแลให้ปลอดภัย | 1. ให้โอกาสเด็กสำรวจสิ่งของและสถานที่โดยต้องระวังความปลอดภัย | 1. ให้เด็กได้สำรวจสิ่งแวดล้อมและสิ่งของโดยต้องระวังความปลอดภัย |
| | 2. เลี้ยงด้วยนมแม่ตั้งแต่วันแรก | 2. อุ้มชู มองหน้าสบตา ให้เด็กมองตามหน้าที่เอียงไปมาช้าๆ | 2. หาสิ่งของไม่เป็นอันตรายให้มองตามและหยิบจับ | 2. หาของเล่นที่ปลอดภัยให้หยิบจับ และเคาะเขย่าเล่นระวังเรื่องความสะอาดและของชิ้นเล็กๆ ที่จะหลุดติดคอได้ | 2. ให้ของเล่นที่มีผิวสัมผัส และรูปทรงต่างๆ ให้หยิบจับ เอาออกและเอาใส่ถ้วยหรือกล่อง | 2. ให้หยิบจับของเล่นสิ่งของในบ้านที่ไม่มีอันตราย และผู้ใหญ่ควรเล่นกับเด็ก | 2. จัดหาของเล่นที่เหมาะสม และปลอดภัย ให้โอกาสเด็กลองเล่นเอง โดยมีผู้ใหญ่ดูแลพูดคุย และเล่นด้วยบ้าง | 2. ร้องเพลงพูดคุยโต้ตอบกับเด็กเล่นเกมง่ายๆ เช่น จับปูดำแมงมุม | 2. ให้เล่นของเล่น หรือของในบ้านที่ไม่เป็นอันตราย เช่น ลูกบอลล์ ตุ๊กตาผา ถ้วย ช้อน กรวย ถุงกระดาษ เป็นต้น |
| | 3. อุ้ม มองหน้า ยิ้ม พูดคุยด้วย | 3. แขวนสิ่งของสีสดใส ชิ้นโตๆ ที่อยู่ห่างระหว่าง 8นิ้ว ถึง2-3 ฟุต ให้เด็กมอง | 3. พ่อ แม่ช่วยกันพูดคุยโต้ตอบ ยิ้มเล่นกับเด็ก | 3. พูดคุยเวลาทำกิจกรรมประจำวันกับเด็ก เรียกชื่อเด็ก คนและสิ่งของที่เด็กสนใจ | 3. ให้อาหารเสริม 2 มื้อ และของนิ่มๆ ตัดชิ้นเล็กๆ เช่น มะละกอสุก มันต้ม ให้หัดหยิบกินได้บ้าง | 3. ให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวบ้าง และให้โอกาสเด็กเล่นเองบ้าง แต่ต้องมีผู้ดูแลตลอดเวลา | 3. ชี้ให้ดูภาพ และเล่าเรื่องสั้นๆ | 3. ให้ของเล่นที่เริ่มซับซ้อนกว่าเดิมบ้าง สีสันและรูปทรงต่างกัน เล่นน้ำ เล่นทราย | 3. เล่าเรื่องสั้นหรือให้ดูภาพแล้วให้เด็กเล่าบ้าง ร้องเพลงทำท่าทาเช้าจังหวะ |

| อายุ / พฤติกรรม | แรกเกิด-1เดือน | 1-2 เดือน | 2-4 เดือน | 4-6 เดือน | 6-9 เดือน | 9-12 เดือน | 12-15 เดือน | 15-18 เดือน | 18-24 เดือน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. ดูแลใกล้ชิด | 4. ยิ้ม พูดคุยด้วย | 4. เริ่มป้อนอาหารเสริมด้วยช้อน | 4. พาไปรับการตรวจสุขภาพครั้งที่ 4 | 4. เล่นเลียนแบบท่าทาง จ๊ะเอ ร้องเพลง พูดโต้ตอบกับเด็ก | 4. ให้อาหารเสริม 3 มื้อ เริ่มให้เด็กถือช้อนและหัดตักของขนๆ บ้างและให้หัดดื่มจากถ้วย | 4. ให้เด็กหัดช่วยตัวเองในการเดิน ดื่มน้ำและแต่งตัวโดยผู้ใหญ่ช่วยเหลือตามสมควร | 4. ให้ความสนใจเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โต้ตอบ ยิ้มแย้ม ชมเชยบ้าง แต่ต้องฝึกให้เด็กรู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร โดยชี้แนะให้เด็กมีทางเลือกเองบ้าง | 4. ให้หัดช่วยตัวเองในการกิน การขับถ่าย และอาจมีส่วนร่วมกิจกรรมในบ้านบ้าง |
| | 5. รักษาความสะอาด | 5. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 2 | 5. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 3 | | 5. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 5 | 5. พูดคุยโต้ตอบ ชี้ชวนให้เด็กสังเกตของและคนรอบข้าง | 5. อาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 1-2 มื้อ พร้อมนมให้เด็กหัดป้อนเองโดยไม่ต้องบังคับ | 5. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 8 | 5. ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรม อนามัย และอบรมสั่งสอนด้วยเหตุผลง่ายๆ |
| | 6. พาไปตรวจสุขภาพครั้งแรก | | | | | 6. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 6 | 6. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 7 | | 6. พาไปตรวจสุขภาพครั้งที่ 9 |

## อาหารเสริมสำหรับทารก

อายุ 1 เดือน - ให้น้ำส้มคั้น (ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง หรือส้มจุก) เริ่มให้แต่น้อยก่อน โดยให้น้ำส้ม 1 ช้อนกาแฟ ผสมน้ำสุกที่เย็นแล้วเท่าตัว ถ้าเปรี้ยวมากอาจเติมน้ำเชื่อมเล็กน้อย ให้รับประทานก่อนนมมื้อใดมื้อหนึ่ง วันต่อๆ ไปเพิ่มขึ้นทีละน้อยจนได้น้ำส้มทั้งผล

- ระวังเรื่องความสะอาด ควรป้อนทารกโดยไม่คั้นทิ้งไว้นาน

อายุ 2 เดือน - เหมือนอายุ 1 เดือน

อายุ 3 เดือน - น้ำส้มคั้น

- เพิ่มกล้วยน้ำว้าบด ใช้กล้วยที่สุกงอม ครูดเนื้อกล้วยไม่เอาไส้ บดกล้วยที่ครูดแล้วให้เละเหลวเป็นเนื้อเดียว เริ่มป้อน 1 ช้อน กาแฟก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจนได้กล้วย 1 ผล

อายุ 4 เดือน - น้ำส้มคั้น

- กล้วยน้ำว้าบด
- เพิ่มข้าวบด ผสมน้ำต้มกระดูก น้ำต้มตับ และ/หรือน้ำต้มผัก อาจใช้น้ำแกงจืดก็ได้ เริ่ม 1 ช้อนกาแฟก่อนแล้วเพิ่มจนได้ข้าว 2 ช้อน โต๊ะ
- ไข่แดงต้มสุก 1 ใน 4 ส่วนของไข่แดงทั้งฟอง บดปนไปกับข้าวและน้ำซุป ถ้าทารกไม่มีอาการแพ้ก็ค่อยๆ เพิ่มจนได้ไข่แดงทั้งฟอง

อายุ 5 เดือน - น้ำส้มคั้น

- กล้วยน้ำว้าบด
- เพิ่มอาหารผสม 1 มื้อ เริ่มให้ข้าวบดผสมน้ำปลาบดสลับกันไปกับไข่แดงต้มสุก และน้ำซุป แรกๆ ให้แต่น้อยแล้วให้นมต่อจนอิ่ม จนกว่าจะกินได้มากพอที่จะแทนนมได้ 1 มื้อ มื้อใดก็ได้แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

อายุ 6 เดือน - เหมือนอายุ 5 เดือน

- เริ่มให้ผักต้ม บด หรือหั่นละเอียดผสมลงในข้าวบด ที่ผสมเนื้อปลาหรือไข่ด้วย

อายุ 7 เดือน - เหมือนอายุ 5 เดือน แต่เพิ่มชนิดของเนื้อสัตว์ และเพิ่มปริมาณขึ้น (เนื้อสัตว์ควรสับให้ละเอียดก่อนต้มสุก แล้วใช้ช้อนครูดจะละเอียดกว่า)

- เพิ่มให้ไข่ขาวพร้อมกับไข่แดงด้วย

อายุ 8 เดือน น้ำส้มคั้น หรือส้มเป็นกลีบ แกะเมล็ดออกแล้วให้น้ำมะเขือเทศสลับก็ได้

- เพิ่มอาหารผสมอีก 1 มื้อ รวมเป็น 2 มื้อ กลางวัน และเย็น
- เริ่มให้ของหวานได้บ้าง เช่น สังขยา สาคูเปียก ฟักทอง แต่ต้องให้หลังของคาว

อายุ 9 เดือน - เหมือนอายุ 8 เดือน

อายุ 12 เดือน - ให้อาหารผสม 3 มื้อ อาหารบดให้ละเอียดน้อยลง บางอย่างไม่ต้องบดเลย เช่น กล้วย ข้าวก็อาจไม่ต้องบด ใช้ข้าวตุ๋นนุ่มๆ ก็ได้

- รับประทานผลไม้สุกสดได้แทบทุกชนิด ควรเอาเมล็ดออกให้หมดเสียก่อน

หมายเหตุ นมแม่นั้นดีที่สุดสำหรับเลี้ยงเด็ก ควรให้รับประทานในระหว่างพักลาคลอด 1 เดือน หลังจากนั้นให้นมผสม ถ้าจะให้นมแม่หลังจากกลับมาจากทำงานด้วยก็ยิ่งดีจนถึงอายุ 10 เดือน

นมแม่จะหมดคุณค่าอาหารหลังจากคลอดได้ประมาณ 10 เดือน หลังจากอดนมแม่แล้วให้นมผงเป็นอาหารเสริมได้โดยค่อยๆ ให้ทีละน้อยก่อน เมื่อไม่มีอาการผิดปกติอย่างใดจึงค่อยๆ เพิ่มจนถึง 1 ถ้วย/วัน

☆✯✯☆✯✯☆

## การสุขาภิบาลน้ำ ผัก และผลไม้

น้ำสะอาด ได้แก่ น้ำฝน น้ำประปา น้ำบาดาล ที่ผ่านการกักเก็บมีภาชนะรองรับสะอาดปกปิดมิดชิด หรือน้ำที่บรรจุภาชนะมาจากโรงงาน เป็นต้น บ้านเรือนที่อยู่ในชนบท หรือท้องถิ่นที่การประปาบริการไปไม่ถึงต้องใช้น้ำจากบ่อ แม่น้ำ ลำคลอง ห้วยหนอง บึง ฯลฯ ต้องนำมาทำให้สะอาดปราศจากเชื้อโรคเสียก่อนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กรองด้วยผ้าขาวบางที่สะอาด หรือเครื่องกรองอื่นๆ
2. นำมากวนด้วยสารส้มแล้วทิ้งไว้ เพื่อให้สิ่งสกปรกตกตะกอน
3. แล้วตักน้ำส่วนที่ใสไปใส่ภาชนะที่สะอาด
4. ผสมปูนคลอรีนซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป ในอัตราส่วน ปูนคลอรีนครึ่งช้อนชา (ประมาณ 2.5 ซี.ซี) ต่อน้ำ 10 ปี๊บ (200 ลิตร) คนให้เข้ากัน แล้วทิ้งไว้นานไม่น้อยกว่า 30 นาที จึงนำมาดื่ม (ขณะผสมปูนคลอรีน ไม่ควรหายใจเอากลิ่นคลอรีนเข้าไป ควรหาผ้าหรือเครื่องปิดจมูก)

5. ถ้าจะให้สะอาด และปลอดภัยมากที่สุด ควรนำมาต้มให้สุกโดยให้เดือดอยู่นานประมาณ 2-3 นาที ซึ่งน้ำที่จะนำมาต้มเพื่อรับประทานไม่จำเป็นต้องผสมปูนคลอรีน (ตามข้อ 4)

ในการล้างภาชนะที่ใส่ของรับประทาน ควรล้างด้วยน้ำสะอาดเช่น เดียวกันกับที่ใช้ดื่ม แต่อาจจะทำความสะอาดมาถึงขั้นตอนที่ 4 ในระยะที่มีโรคทางเดินอาหารระบาด เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ บิด ในการล้างครั้งสุดท้ายควรใช้น้ำผสมปูนคลอรีนในอัตราส่วน 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ปี๊บ (20 ลิตร) แช่ภาชนะนานอยู่ 2 นาที ควรคว่ำให้สะเด็ดน้ำหรือให้แห้งเสียก่อนจึงค่อยนำไปใช้

กระบวนการทำน้ำสะอาดที่กล่าวมานี้ ใช้สำหรับฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น แต่ถ้าน้ำนั้นมีสารปนเปื้อน เช่น ยาฆ่าศัตรูพืช สารเคมี กระบวนการที่ว่าไม่สามารถกำจัดไปได้

## ผัก และผลไม้

ในปัจจุบันนี้ เกษตรกรมักจะต้องใช้ยาฆ่าแมลงฉีด ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยเมื่อนำมาบริโภค จำเป็นต้องล้างยาฆ่าแมลงที่อาจติดมาให้หมดเท่าที่จะทำได้ เรียงลำดับวิธีที่ดีจากน้อยไปหามาก ดังนี้

1. ล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง โดยให้น้ำไหลผ่าน หรือล้างในภาชนะแล้วเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ หลังจากนั้นให้แช่น้ำสะอาด ประมาณ 1-2 ชม.
2. ล้างด้วยน้ำยาล้างผัก ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านสรรพสินค้า (ดูวิธีใช้ตามฉลาก)
3. ล้างด้วยน้ำร้อน หรือลวก (เฉพาะผัก)
4. ล้างด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต โดยใช้ผงโซเดียมฯ 1 ช้อนโต๊ะ (15 ซี.ซี.)ละลายในน้ำ 1 ปี๊บ (20 ลิตร) แช่ผัก และผลไม้นานประมาณ 15 นาที แล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง

ในกรณีที่ต้องการรับประทานผัก หรือผลไม้สดๆ หรือนำมายำ ต้องทำการฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน หลังจากล้างยาฆ่าแมลงดังกล่าวมาแล้วข้างต้น โดยทำการฆ่าเชื้อโรคโดยวิธีดังต่อไปนี้คือ

วิธีที่ 1 ละลายปูนคลอรีนครึ่งช้อนชาต่อน้ำเล็กน้อย ในภาชนะเคลือบ หรือพลาสติค รินแต่ส่วนที่ใสใส่ในน้ำ 1 ปี๊บ (20 ลิตร) แล้วนำผัก หรือผลไม้ที่ผ่านการล้างในขั้นตอนแรกมาแล้ว แช่ในน้ำปูนคลอรีนนาน 30 นาที หลังจากนั้นจึงล้างด้วยน้ำสะอาด 1 ครั้ง

วิธีที่ 2 ให้ใช้ด่างทับทิมละลายน้ำที่สะอาด โดยผสมให้มีสีเป็นสีม่วงค่อนข้างเข้มเล็กน้อย แล้วจึงนำผัก หรือผลไม้ที่ผ่านการล้างในขั้นตอนแรก นำมาแช่ในน้ำที่ละลายด่างทับทิมให้ท่วมผัก หรือผลไม้นานประมาณ 15 นาที แล้วนำมาล้างในน้ำสะอาดอีก 1-2 ครั้ง

ในขณะที่มีโรคทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ บิด ระบาด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักสด

**หมายเหตุ** การละลายผงปูนคลอรีน ผงโซเดียมไบคาร์บอร์เนต หรือด่างทับทิม ควรละลายในถ้วยเสียก่อน จนเมื่อละลายดีแล้วจึงรินส่วนที่ใสไปผสม

อนึ่ง ควรอ่านวิธีการใช้ที่ติดมาให้ละเอียดเสียก่อน เพื่อความปลอดภัย

☆✯✯☆✯✯☆

## นม

**นมแบ่งเป็น 2 ประเภทตามต้นกำเนิด คือ**

1. นมมารดา
2. นมสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ แกะ เป็นต้น

**ผู้ที่รับประทานนม แบ่งเป็น 2 ประเภท**

1. ทารก (อายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี)
   - 1.1 ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 4 หรือ 6 เดือน จะต้องรับประทานนม เพื่อเป็นอาหารอย่างแท้จริง จึงต้องใช้นมสูตรดัดแปลงสำหรับเลี้ยงทารก
   - 1.2 ทารกอายุหลัง 4 หรือ 6 เดือนขึ้นไป จะรับประทานนมเพื่อเป็นอาหารเสริมกึ่งอาหารอย่างแท้จริง เพราะทารกอายุขนาดนี้จะได้อาหารอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ข้าวบด ไข่แดง น้ำต้มผัก เป็นต้น
2. เด็กโตอายุเกิน 1 ปีขึ้นไปจนเป็นผู้ใหญ่
   - 2.1 เด็กโตอายุเกิน 1 ปีขึ้นไปจนเป็นผู้ใหญ่ จะรับประทานนมเป็นอาหารเสริม
   - 2.2 เด็กโตอายุเกิน 1 ปีขึ้นไปอาจจะรับประทานนมเป็นอาหารเสริม เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ก็สามารถทำได้ แต่จะให้ดีเด็กที่มีอายุระหว่าง 4 หรือ 6 เดือนถึง 3 ปี ควรรับประทานนมสูตรอาหารเสริมครบถ้วนสำหรับเด็ก

**ปกตินมมารดาดีที่สุดสำหรับเลี้ยงดูบุตร เพราะ**

1. ธรรมชาติได้จัดส่วนผสมในน้ำนมให้มีปริมาณ และคุณสมบัติเหมาะที่ทารกต้องการ และย่อยง่าย
2. ในระยะแรกๆ นมมารดาจะมีภูมิคุ้มกันโรคถ่ายทอดมายังบุตรได้
3. มีผลทางด้านจิตใจ เกิดความอบอุ่น และผูกพันระหว่างมารดา และบุตร
4. สะอาดปราศจากเชื้อโรคที่มาจากภายนอก เพราะเป็นการดูดจากนมแม่โดยตรง ไม่ต้องผ่านกระบวนการ หรือขั้นตอนอย่างใด ซึ่งก่อนให้บุตรดูดนมมารดาควรทำความสะอาดหัวนมก่อน
5. ไม่ต้องเสียเวลาชง หรือเตรียม
6. ไม่ต้องเสียเงินเพื่อซื้อนม

**แต่อาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้ ที่ทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรด้วยนมตนเองได้ คือ**

1. มารดาไม่มีเวลา เพราะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน
2. มารดาไม่มีนมพอให้บุตรรับประทาน
3. มารดามีโรค หรือมีความผิดปกติบางอย่าง เช่น หัวนมบอด วัณโรค โรคจิต

ในกรณีดังกล่าวจึงจำเป็นที่ต้องใช้นมอื่นให้รับประทานแทน ซึ่งส่วนมากจะเป็นนมวัว ส่วนเด็กโต หรือผู้ใหญ่ที่จะรับประทานนมเป็นอาหารเสริม หรือบำรุงกำลังจะรับประทานนมจากสัตว์เท่านั้น ซึ่งส่วนมากก็จะเป็นนมวัว ส่วนนมควาย แพะ แกะนั้นจะมีเป็นส่วนน้อย แล้วแต่ความนิยมของชนบางเผ่า และบางท้องถิ่น ฉะนั้น นมที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้จะหมายความถึงนมวัวเท่านั้น

การนำนมวัวมาเลี้ยงทารกจำเป็นต้องดัดแปลงให้มีส่วนผสม และชนิดให้มีปริมาณและคุณสมบัติใกล้เคียงกับนมมารดาเสียก่อนจึงจะเอามาเลี้ยงทารก มิฉะนั้นทารกจะไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้ ทำให้เกิดท้องเสียเป็นโรคขาดอาหาร อีกทั้งไตจะต้องทำงานหนักเพื่อขับถ่ายสารบางอย่างที่มีมากในนมวัวออกไป และนอกจากนี้การนำนมวัวมาถึงคนรับประทานต้องผ่านขั้นตอนและกระบวนการหลายอย่างอาจมีเชื้อโรคปะปนมาได้ ฉะนั้น ไม่ว่าจะให้ทารก เด็กโต หรือผู้ใหญ่รับประทานจะต้องผ่านการฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน

**ผลิตภัณฑ์จากนมแบ่งตามรูปร่างลักษณะเป็น 3 ประเภท**

1. นมที่เป็นของเหลว
2. นมที่เป็นผง
3. นมที่มีในลักษณะอื่นๆ เช่น นมอัดเม็ด ซึ่งไม่นำมาบริโภคอย่างแพร่หลาย จึงไม่กล่าวถึง

**นมที่ผลิตจำหน่ายในท้องตลาดมี 3 ประเภท แบ่งตามส่วนผสม**

1. นมแท้ หรือนมธรรมดา (Whole milk) หรือ (Full cream milk) หมายถึง น้ำนมซึ่งมิได้เติม หรือดัดแปลงส่วนผสมแต่อย่างใด อาจจะอยู่ในรูปน้ำนมใส น้ำนมข้น หรือผง

2. นมดัดแปลง (Modified milk) หมายถึง นมซึ่งเติม หรือแยกส่วนผสมให้ผิดไปจากของแท้ อาจจะอยู่ในรูปน้ำนมใส น้ำนมข้น หรือผง เพื่อวัตถุประสงค์พิเศษต่างๆ

3. นมปรุงแต่ง (Flavored milk) เป็นนมซึ่งแต่งกลิ่น รส เช่น โกโก้ สละ สตรอเบอรี่ เติมน้ำตาล เพื่อชวนให้น่าดื่ม หรือรับประทาน

**นมผงดัดแปลงสำหรับเลี้ยงเด็ก และทารก และเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็ก**

1. นมผงดัดแปลงสำหรับทารก (Infant Formular) เมื่อนำนมมาเลี้ยงโดยเฉพาะเด็กย่อมต้องปรับปรุงส่วนผสมต่างๆ ให้ใกล้เคียงนมแม่ (Humannize Milk) เสียก่อนเพื่อจะได้ย่อยง่าย มีส่วนผสมเหมาะสำหรับความต้องการของเด็ก ตามข้างกระป๋องส่วนใหญ่จะเขียนว่า นมผงดัดแปลงสำหรับทารก นมประเภทนี้เหมาะที่สุดสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 4 หรือ 6 เดือน หลังจากนี้ควรเปลี่ยนเป็นนมที่มีอาหารเสริม เพราะเด็กอายุขนาดนี้จะได้รับอาหารอื่นๆ เพิ่มเติมนอกจากนม

2. นมอาหารเสริมครบถ้วนสำหรับเด็ก (Complete Supplementary Food for Children) ใช้เลี้ยงเด็กอายุตั้งแต่ 4 หรือ 6 เดือนขึ้นไป ถึง 3 ปี

## เกร็ดความรู้เกี่ยวกับเรื่องนม ที่มีจำหน่ายแพร่หลายในท้องตลาด

คุณค่าของนมวัวใน 100 ซีซี. มีโปรตีน 3.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.8 กรัม ไขมัน 3.8 กรัม เกลือแร่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส .71 กรัม โซเดียม 58 มิลลิกรัม เหล็ก .15 มิลลิกรัม พลังงาน 70 กิโลแคลอรี่ วิตามิน ซี เค ดี นมกล่องที่มีจำหน่ายทั่วไปมีปริมาณ 250 ซีซี. เท่ากับได้ปริมาณส่วนผสมดังกล่าวข้างต้นเป็นสองเท่าครึ่ง จะเห็นได้ว่านมวัวนั้นมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กซึ่งกำลังเจริญเติบโต หรือผู้เจ็บป่วย หรือผู้อยู่ในวัยชรา และไม่จำเป็นต้องไปเตรียม หรือปรุงเช่นเดียวกับอาหารที่มีโปรตีนอย่างอื่น ง่ายสะดวกต่อการบริโภค หรือซื้อเก็บไว้

**ลักษณะนมที่จำหน่ายในท้องตลาดแบ่งเป็น 2 ชนิด**

1. นมที่มีลักษณะเป็นของเหลว

1.1 นมสดแท้ (Full Cream Milk) หมายถึง นมที่ไม่ได้ปรุงแต่ง หรือเปลี่ยนแปลงส่วนผสมแต่อย่างใด (Whole Milk)

1.2 นมปรุงแต่ง (Flavored Milk) หมายถึง นมที่ผสมสิ่งอื่นๆ ลงไปเพื่อให้เกิดความอร่อยชวนดื่ม เช่น น้ำตาล โกโก้ กาแฟ สตรอเบอรี่ เป็นต้น

1.3 นมคืนรูป (Recombined Milk) หมายถึง นมที่เอานมผงไปละลายน้ำกลับเป็นน้ำนมใหม่

1.4 นมพร่องไขมันเนย (Low Fat Milk) หรือพร่องไขมัน หมายถึง นมที่เอาไขมันนมออกไปบ้างประมาณครึ่งหนึ่ง

1.5 นมเปรี้ยว (Lactic Acid Milk) หมายถึง นมที่มีแลกติกแอซิดผสมอยู่ ทำให้ย่อยง่าย (ที่เรียกว่าโยเกิตข้นๆ หรือเติมน้ำเชื่อมให้มีรสหวาน เป็นนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม)

1.6 นมขาดไขมันนม (Skim Milk) หมายถึง นมที่เอาไขมันออกไปทั้งหมด

1.7 นมแปลงไขมัน หมายถึง นมที่เอามันนมออกหมด หรือออกบางส่วนแล้วใส่น้ำมันพืชแทน โดยมากเป็นน้ำมันปาล์ม

1.8 นมระเหยน้ำ (Evaporated Milk) หมายถึง เป็นนมที่ระเหยออกไปครึ่งหนึ่ง หรือทำให้เข้มข้นหนึ่งเท่าตัว

1.9 นมข้นจืด (UnsweetenedCondensed Milk)หมายถึง นมที่ทำให้ข้นขึ้น

1.10 นมข้นหวาน (Sweetened Condensed Milk) เป็นนมที่ทำให้ข้นขึ้น แล้วจึงเติมน้ำตาลจนเกินครึ่งหนึ่งของนม อาจจะทำจากนมขาดไขมันนม นมพร่องมันเนย หรือนมแปลงไขมัน หรือนมคืนรูป เมื่อเปิดใช้แล้วเก็บไว้ได้นานกว่านมที่เป็นของเหลวชนิดอื่น เพราะมีความหวานจัด ไขมันที่สกัดออกจากนมนั้นจะเอาไปทำผลิตภัณฑ์อื่น ซึ่งส่วนมากจะเป็นเนย

2. นมที่มีลักษณะเป็นผง

2.1 นมผงดัดแปลงสำหรับทารก (Infant Formular Food for Children) ไว้เลี้ยงทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 4 หรือ 6 เดือน

2.2 นมผงอาหารเสริมครบถ้วนสำหรับเด็ก (Complete Supplementary Food) ไว้เลี้ยงทารกตั้งแต่ 4 หรือ 6 เดือนขึ้นไปถึง 3 ปี

2.3 นมผงธรรมดา (Whole Milk) หรือ (Full Cream Milk) เป็นนมผงซึ่งเมื่อนำมาละลายน้ำแล้วจะคืนรูปเป็นนมสด

2.4 นมผงปรุงแต่งชนิดหวาน (Flavored Milk) เป็นนมผงธรรมดาปรุงแต่งโดยเติมน้ำตาล

**นมทุกชนิดต้องผ่านขั้นตอนการฆ่าเชื้อโรคทั้งสิ้นซึ่งเขียนบอกให้เราทราบดังนี้**

1. พาสเจอไรซ์ (Pasteurized) เป็นนมที่ฆ่าเชื้อโรคด้วยอุณหภูมิ 63 เซนติเกรด นานราว 30 นาที ฆ่าเชื้อแบคทีเรียบางตัวที่ทำให้เกิดโรคเท่านั้น มีคุณภาพใกล้เคียงนมสดมากที่สุด แต่จะเก็บไว้ได้ 3-7 วัน และต้องแชในตู้เย็น

2. ยู.เอช.ที. (Ultra Heat Treatment) เป็นนมที่ฆ่าเชื้อโรคด้วยอุณหภูมิ 150 เซนติเกรด นานราว 3 วินาที สามารถเก็บไว้นานหลายเดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

3. สเตอรีไลซ์ (Sterilized) เป็นนมที่ฆ่าเชื้อโรคด้วยอุณหภูทิ 122 เซนติเกรด เป็นเวลานาน 12-15 นาที สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน โดยไม่ต้องแชในตู้เย็น

การซื้อนมเพื่อเลี้ยงเด็ก ควรเลือกซื้อแต่นมที่มีคุณภาพ โดยดูจากบริษัทผู้ผลิตว่ามีชื่อเสียงน่าเชื่อถือได้เพียงใด เมื่อซื้อแล้วควรดูวิธีใช้ว่า อัตราส่วนในการชงใช้เลี้ยงเด็กวันละกี่มื้อ ดูวันหมดอายุ เหมาะกับเด็กอายุเท่าใด ที่พิมพ์ไว้ที่ภาชนะบรรจุด้วย (ไม่เฉพาะสำหรับนมเลี้ยงเด็ก หรือเป็นอาหารเสริม) วัตถุประสงค์ในการผลิตนมแต่ละอย่างมีความมุ่งหมายต่างๆ กัน ควรเลือกบริโภคให้เหมาะ เช่น เด็กอายุต่ำกว่า 4 หรือ 6 เดือน ควรรับประทานนมผงดัดแปลงสำหรับทารก 4 หรือ 6 เดือนขึ้นไปควรรับประทานนมผงอาหารเสริมครบถ้วนสำหรับเด็ก ในปัจจุบันนี้บริษัทผู้ผลิตจะเติมวิตามิน เกลือแร่ ต่างๆ ลงไปในส่วนผสมด้วย เด็กโตหรือผู้ใหญ่ที่อ้วน ควรรับประทานนมประเภทไขมันต่ำ หรือนมดัดแปลงไขมัน เด็กหรือผู้ใหญ่ที่ดื่มนมธรรมดาแล้วย่อยยากก็ควรรับประทานนมเปรี้ยว นมข้นหวานใช้ทำขนมหรือผสมเครื่องดื่ม เป็นต้น

**การทำนมเป็นผงนี้มีผลดี 3 ประการ**

1. มีคุณภาพคงอยู่นานกว่าในรูปของเหลว
2. สะดวกต่อการเก็บรักษา เปิดใช้ไม่เสีย หรือบูดง่าย โดยไม่ต้องเก็บในตู้เย็น
3. ประหยัด ขนาดภาชนะที่บรรจุลดน้ำหนัก สะดวกต่อการขนส่ง เพราะระเหยน้ำออกไปจนแห้งเป็นผง

☆★★☆★★☆

## บทส่งท้าย

คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมต้องมีการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดา และต้องมีครั้งหนึ่งที่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วไม่ทันได้รักษาหรือรักษาก็ไม่หายถึงแก่ความตายในที่สุด การเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้วย่อมทำให้มีผลเสียดังนี้ คือ

1. เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งร่างกาย และจิตใจแก่ผู้นั้น
2. ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ถ้าบุคคลผู้นั้นต้องทำงานหารายได้เลี้ยงครอบครัว หรือเป็นผู้บริหารระดับสูงของกิจการ องค์การ ด้วยแล้วย่อมทำให้เดือดร้อน และมีผลเสียมากขึ้น
3. เสียค่ารักษาพยาบาล ซึ่งเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติด้วย
4. เป็นที่ห่วงใย วิตกกังวล ของผู้ที่มีความผูกพันอย่างใกล้ชิด เช่น เมื่อลูกป่วย พ่อ แม่ ก็พลอยวิตกกังวลไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน บางทีถึงหยุดงานเพื่อเฝ้ารักษาพยาบาล หรือพลอยไม่ค่อยสบายไปด้วย เนื่องจากกินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นต้น ฉะนั้นทุกคนจึงพยายามขวนขวายหาทางทำให้ตน และครอบครัวมีสุขภาพอนามัยดี ปราศจากการเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ โดยเฉพาะการเจ็บไข้ได้ป่วยที่

1. รักษาไม่หาย เป็นเรื้อรัง
2. สังคมรังเกียจ
3. เมื่อหายแล้วมีความพิการ เสียโฉม หรือทุพพลภาพ

### ความปรารถนาของคนทั่วๆ ไปนั้นเชื่อว่า

1. ต้องการมีอายุยืนนานโดยมีสุขภาพดีตามวัย ช่วยตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น
2. เมื่อถึงคราวตายก็อย่าให้ทรมาน

แต่ทุกอย่างที่ตั้งความหวังไว้นั้น อาจจะไม่สมหวังทุกคนหรือทุกอย่าง แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราควรพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เอกสารเผยแพร่ ฯลฯ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยเดินสายกลางไม่ตามใจตนเองมากเกินไป หรือเคร่งครัดจนดูเหมือนเป็นการทรมานตนเอง โรคใดที่ควรป้องกันได้ก็ควรทำ โรคใดที่ป้องกันไม่ได้หรือป้องกันแล้วยังเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องสุดวิสัย ไม่น่าเสียใจ เมื่อเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ควรไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์เสียแต่เนิ่นๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุด